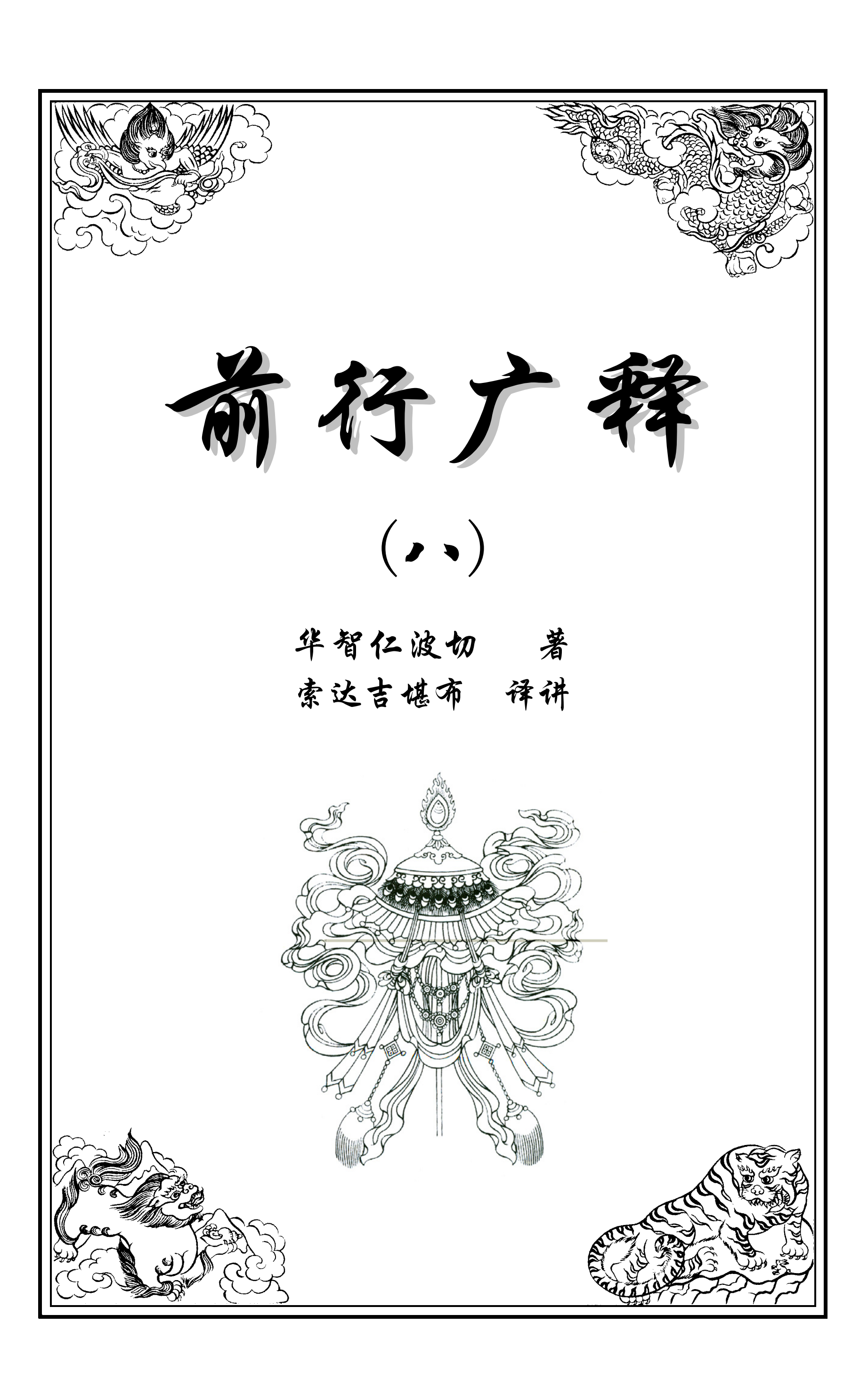


前行广释

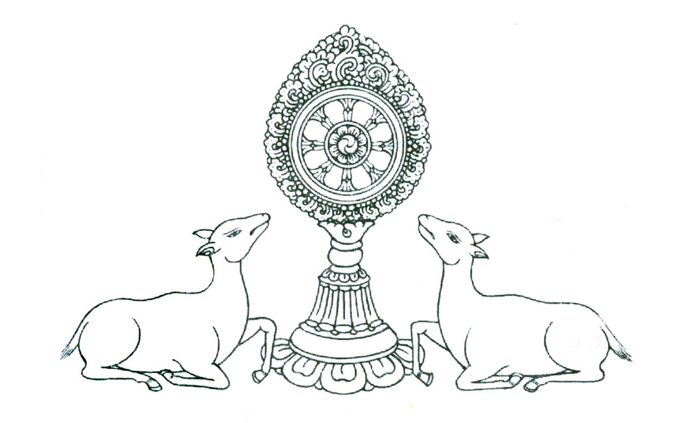
（八）

华智仁波切　著
索达吉堪布　译讲



目　录

目录










第一百二十六节课

《大圆满前行》中，人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚、解脱利益、依止上师，这些共同加行已经讲完了；不共加行中，皈依、发心、修金刚萨埵、积累资粮也讲完了。从今天开始，讲上师瑜伽。

五、上师瑜伽[1]

首先，是华智仁波切对上师的顶礼句：

首先依止胜师如教行，中间百般苦行而实修，
最后密意无二得师传，无等上师足下我敬礼。

华智仁波切的上师如来芽尊者，首先观察、依止极为殊胜之上师，并依教而行；在中间依止上师的过程中，又百般苦行，一一实修上师所传的法要；到了最后，自己的心识与上师的智慧成为无二无别，尽得上师的密意与传承。就是在这样的无等上师足下，作者恭敬顶礼。

◎ 与作者一样顶礼上师

[1] 上师瑜伽：瑜伽就是相应的意思，所谓的上师瑜伽，就是与上师相应的修法。

在座各位中，很多人也有好的缘分，自己依止的上师，也是真正的善知识。这些善知识，就像如来芽尊者一样，在依止上师时，也是依教奉行、百般苦行、尽得密意，不愧为上师的亲传上座弟子。能依止到这样的善知识，当然是自己的福分。福分浅的人，也许是不同因缘所致，他依止的上师，不一定有前辈上师们的依师历程，最多只能说“依止过”而已。

说到这里，有些话我不得不说：在依止上师方面，现在的汉地有点乱！微博上我也讲过了。有些“上师”别有用心，打着“某某佛菩萨转世”的旗号，谋取私利；而有些佛教徒也很迷茫，容易生“信心”，所以盲目依止，最终导致了违越教规、教义的不良后果，而这也是二者共同的过失。

因此，在依止方面，一定要像“依止上师”章节中所讲的，首先是认真观察，之后是如理依止。所谓如理依止，就是在依止以后，至少不再寻找上师的过失了。

那现在，我们也应该像华智仁波切一样，在所有的传承上师足下，满怀信心，恭敬顶礼。

丙五（自相续中生起证悟智慧之究竟方便——上师瑜伽）分三：一、上师瑜伽之重要性；二、上师瑜伽实修法；三、传承上师简历。



丁一、上师瑜伽之重要性：

不管你修什么法，只要是正法，由修上师瑜伽的加持，便能以强迫方式，令你的相续中生起真实的出世间智慧。

◎ 要寻找真正的善知识

当然，你首先必须寻找一位具足一切法相的真正善知识，这在你学佛修法的历程中，是最重要的一环。

善财童子依止善知识的故事，可以说人人皆知，他最初在文殊菩萨面前发起菩提心，那时虽已通达许多内外法门，但在修持上还需要指点。所以，尽管是利根，文殊菩萨还是让他参访、依止善知识。于是他一路南行，相继依止了五十三位上师。

这些上师都是具相上师，我们要依止的话，也应该依止这样的上师。当然，上师所应具的法相，其界定标准是很严格的。如果你认为，这位上师很好看、很可爱、很慈祥，所以是真上师，其实这是不对的，因为这些都不是法相；如果你是凭感觉，“我觉得这个上师跟我好有缘”，这样凭着“有缘”、“无缘”的分别念，也不能判定；或者，你根据别人的介绍、上师的

自我介绍，就认定他是真正的上师，这也不见得合理。

你应该观察：这位上师来自哪里？他曾经依止过哪些上师？他是否具有经论中所讲的上师的法相……

可见，要找一位具相善知识，也并非易事。不过，这种谨慎的态度是值得的。就算你要找个生意上的合作伙伴，他的实力如何、人际关系如何，也都要考察，不可能路上随便抓一个就是，就跟他合作，创办什么什么项目。世间的普通合作尚且如此，更何况出世间的师徒因缘，怎么能不慎重呢？

因此，在寻找善知识方面，一定要用智慧观察，不能太愚笨。

◎ 视师如佛

在找到具相善知识以后，你应该依教奉行，对上师生起真佛之想，诚心诚意祈祷上师，这一点十分重要。

不过，对某些人而言，要视某些上师为佛，好像也很难：“我对这个上师，实在生不起‘佛陀想’。不说‘佛陀想’，就连‘菩萨想’也不行。上师的言行，我现在越来越不理解了，越来越觉得他有问题，您一定要多加持我，不然

我马上要生邪见了……”

实际上，这就是先前不观察的结果。如果你观察过，也决定依止他了，那无论如何，都应该这样观想。也就是说，依止以后，要视师如佛，将上师作真佛想。

有人认为，“视师如佛”是藏传佛教独有的修法，汉传佛教里没有。其实不是，汉传佛教里也有。如《金刚顶经》[2]云：“恭敬阿阇黎，等同一切佛，所有言教诲，皆当尽奉行。”经文指出，真正的阿阇黎，与一切佛陀无二无别。而这个道理，《华严经》里更是处处提及。因此，不能认为这只是藏传佛教的教义。

当然，藏传佛教确实让这种教义成为了传统。像我个人的话，从有缘依止法王如意宝那天起，直到今天为止，从未想过上师是凡夫。不过常常会有的感觉是，上师的密意我确实不懂，这是常有的现象。但在所有的时候，我对上师只有一种理解：上师与佛陀无二无别。

与佛无别的大成就者，他的行为，一般人无法企及；而他的威德，也不是来自于自我标榜。但有些上师常对弟子施压：“你怎么能这样

[2] 《金刚顶经》：又名《大教王经》、《教王经》，全称《金刚顶一切如来真实摄大乘现证大教王经》（唐不空译）、《佛说一切如来真实摄大乘现证三昧大教王经》（赵宋施护译）。

对我？我就是佛！你不能对我生邪见，否则你破誓言！”

但佛的话，可能也不必这么说。释迦牟尼佛不会为了维护自我，去对弟子们说：“你们一定要恭敬我，否则你们会堕落……”

- 视上师为凡夫不得加持

不过，从修行人自身的利益来讲，将上师视作凡夫，的确是得不到加持的。

以前，仲敦巴尊者请问阿底峡尊者：“藏地有好多人在修行，但并没有获得殊胜成就，原因是什么呢？”

尊者说：“大乘功德的成就，完全依赖于上师才能生起，你们藏地的人把上师看作凡夫，这样怎么能得到加持？怎么能获得殊胜成就呢？”

从这些历史来看，藏地修行人最初也不太懂如何依止，对上师的信心、恭敬心都不足。但因为阿底峡尊者等众多大善知识的教化，在密法的修持传统中，弟子对上师开始有了信心和恭敬，甚至“视师如佛”也成了最基本的依止标准。直到今天都是如此。

相对而言，汉地现在的修行人，应该说还是缺乏这种意识。一个佛教徒，他对自己的皈

依师表面上是有些恭敬，但如果让他将师父当作佛，或者至少是出世间的大成就者，那可能谁都生不起这种信心。

这边也常有道友说："我的师父病了，没有我的话，肯定照顾不了自己。您可不可以准我个假，让我回去照顾师父。师父太可怜了！这两天我一直在对他生悲心。"

如果你的上师真是佛，那也不需要你对他生悲心。要知道，上师生病或圆寂，不过是示现而已，是对我们凡夫开示无常或生老病死之苦的道理。

因此，在依止上师方面，"视师如佛"是非常重要的修行。

◎ 如理依止善知识

如果真能视师如佛，那不仅能得加持，就连证悟也能获得，如经中说："胜义谛是依靠信心而证悟的。"所以，我们一定要如理依止上师善知识。

● 依止 闻法 报恩

阿底峡尊者曾说："诸位法友，在没有获得菩提之前需要依止上师，因此要依止殊胜善知识；在没有证悟实相之前需要闻法，因此要谛

听上师的教授；一切安乐均是上师的加持，因此要报答上师的恩德。"

尊者的这段话非常重要。首先，一个修行人在成佛之前，都应该依止善知识。所谓"善知识"，不一定非是个有名气的大上师，也不必分别民族或地位，只要能为你传讲四句以上的佛法，就是你的善知识。

而在未证悟实相之前，你还应该听闻佛法。听闻佛法，可以说这是学院最重要的传统，一天听几堂课是正常的，哪天不闻法，反而会觉得空落落，觉得日子过得没意义。但城里的人正好相反，他们一闻法就苦恼，一天一堂课都成了压力，想方设法推脱：身体不好、心情不好，家庭、工作、琐事……其实，如果你了解闻法的重要性，就会去推别的事情，而不是佛法。

你们看看《华严经》，三地菩萨是何等渴求佛法，又是如何依止善知识。为什么会这样呢？就是因为他们知道依止与闻法的利益。如果我们也知道的话，就应该发愿：在有生之年，乃至生生世世中，依止善知识，精进闻法。

能这样做，相信你一定能获得世出世间、暂时究竟的一切安乐。而这些，也都是来自上师的加持。所以，要时时感恩上师，想着报答

上师的恩德。

● 上师是一切成就之作者

噶当派的喀喇共穹格西说："必须认识到，上师是世间、出世间一切成就的作者。"

我们一般认为，出世间的修行靠上师，但实际上，即使是世间法，离开向上引导你的善知识，恐怕除了造业以外，也很难圆满。所以，世出世间的一切成就，都要靠上师。如省庵大师云："若无世间师长，则不知礼义；若无出世师长，则不解佛法。"世间的礼义，要由善知识传授；出世间的佛法，更要经由上师讲解才能悟入。

读过《六祖坛经》的都知道，永嘉大师看《维摩诘经》开悟以后，还要六祖来印证。所以，即使是出世间的开悟，离开世间师承的话，也不圆满。

当时，永嘉大师开悟以后遇到玄策，一席深谈之下，玄策问："请问仁者，你的上师是谁？"

大师说："我听闻方等经论时，都有师承，但我是在后来读《维摩诘经》时，自己开悟的，不过还没有人为我印证。"

玄策说："无师自悟，是天然外道。"

大师说："愿仁者为我印证。"

玄策说："我的话份量不够。曹溪有一位六祖大师，四方求法者云集，你要去的话，我和你一起。"

于是，永嘉大师与玄策同去参拜六祖。经过一番对话以后，六祖为其印证，并让他留住一宿，从此人称"一宿觉"。后来永嘉大师著有《证道歌》，盛行于世。

可见，汉传佛教历来也都重视师承，这种师承，并非像某些学者所说的那样，是多余的事情。有些人天真地认为，自己多看书、多研究就能开悟，其实这是不现实的。要知道，在证悟方面，来自传承的加持始终是决定性的因素。

也正因为如此，依止上师的传统在藏传佛教中一直倍受重视，而且已成为这一教法的不共特点。

● 不敬上师则无所收益

喀喇共穹格西又说："即使精通三藏，但如果不恭敬上师，对上师没有诚信及感恩戴德之心，也不会有所收益。"

《水木格言》中也说："不敬上师之人，纵通百论无义，水中枯树百年，不会生出绿叶。"

意思是，枯木即使沉落水中百年，也绝不会生出绿叶，同样，心存傲慢、不敬上师的人，即使精通百部论典，也毫无实义。有些人就是这样，学了点知识就远走高飞，对有过法恩的上师也不屑一顾，其实这种人是得不到真学问的。

不过在末法时代，这种现象太多了：求法时心很迫切："您老人家与真佛无别……"但一旦有了成功，稍微有点财富和眷属时，连一句"我曾在某某法师面前得过什么传承"，都说不出口了。这种人心高气傲，不懂饮水思源，恐怕很难有大出息。但可惜的是，藏地、汉地都有很多。

年轻的汉僧，因为年轻，有些增上的机缘和趋势，也不难理解。比如，一个人曾在某个班里闻思，几年以后成了辅导员，慢慢地又成了法师，成了法师以后，也许眷属的数量也超过以前的法师了。那时候，我会跟他们说："对于有过法恩的上师，不要觉得你已经超过他了，不要心存傲慢，不要不恭敬，否则，你的行为本身就说明你不懂佛法。在这方面，以后一定要注意。"

当然，我本人也是一样。一方面才疏学浅，很难有出众的地方；一方面，就算表面上稍微超越了某些上师，特别是有过恩德的上师，我

都会立即告诫自己："千万不要傲慢！否则，这种心态不符合佛法教义不说，眼前暂时的成功，也会因此而迅速消失的。"

你们法师们也都想想，不管男众法师、女众法师，在你求学的过程中，哪些法师曾对你有过恩德？不要忘了他们。他们也许没有名声，也没有财富，但从佛教的传统及价值观来看，师承的确是我们获得佛法的基础。如果把这一点推广来看，就算是给我们世间学问的老师，小学的、中学的、大学的，任何一位老师，也都应该恭敬。

在我读小学三年级时，有一位老师只给我讲过一堂课，但现在一说到我，他总是"我的学生、我的学生"。这个，我也不得不承认。（众笑）

◎ 上师瑜伽是最深的修法

尤其是，在密宗金刚乘的一切道法中，唯独上师占有举足轻重的位置，因而，所有续部都讲述了上师瑜伽的修法。

我也再再讲过，不管你是闭关，还是平时修法，最好能每天不间断地修上师瑜伽。早上起来念一遍上师瑜伽，中午、下午以及晚上睡前，也都各念一遍。如果是修行好的人，除了



这些规律性的念诵以外，平常生活中也会时时祈祷上师，甚至像前辈大德一样，一切所见所闻、所思所想，都观为上师的加持。这样的话，在上师的幻变游舞中行持下去，自然而然会现前证悟的。

但如果对此缺乏认识，丝毫也不知祈祷、观想上师，仅凭自己的智慧、学问，想通过研究与分别实现证悟，将是非常非常困难的！

● 上师瑜伽超胜一切生圆次第

其实，上师瑜伽这一修法，比观修一切生圆次第都更为殊胜。如续部中云："何人俱胝劫，修十万本尊，不如一刹那，忆念上师胜。"

祈祷佛陀、修持本尊的功德，这是谁都知道的。文殊、观音、大势至，任何佛陀、本尊、空行、护法，如果你能修一年、十年、千年、万年，那功德是无法想象的。但即使你在千万劫中修十万本尊，也不如在极短的一刹那中，忆念你的根本上师殊胜。比方说，你就念一声"喇嘛钦"，同时心里也作意、观想并祈祷你的根本上师，就这么一个简短修法，已经胜过你修十万本尊的功德。

这个道理虽然不可思议，但的确是续部的教义。不信佛法教理的人另当别论，你信的话，

这些金刚乘续部的教言，就是最殊胜的窍诀。

因此，我们都应该将"上师瑜伽"当作最重要的修行法门。虽然有时依靠这一修法要顶礼、忏悔等，稍微累一点，但功德特别大，所以修的时候一定要坚持。

● 大圆满依上师瑜伽而证悟

按宁提(心滴)金刚藏乘自性大圆满的观点，依靠上师瑜伽，便可获得证悟。

在下乘宗派[3]中，要凭借因明、中观的伺察推理等方式，来抉择甚深意义；

在下续部[4]中，要先获得共同八种悉地之后，才能取证究竟的殊胜佛果悉地；

在其他的上续部[5]中，则要通过第三灌顶[6]的喻智慧来直指义智慧；

但自宗大圆满的观点认为，唯一依止一位传承如纯金丝线未沾染破誓言之锈一般、具有殊胜证悟的上师，并将这位上师看成真佛，以坚定不移的虔诚信心与恭敬心猛烈祈祷，使自己的凡夫心与上师的智慧成为无二无别，也就是说，依靠上师的加持力，就能使自相续中生

[3] 指显宗声闻乘、缘觉乘、菩萨乘。
[4] 指事部、行部、瑜伽部。
[5] 指玛哈约嘎、阿努约嘎、阿底约嘎。
[6] 智慧灌顶。

起证悟。

这是自宗大圆满的不共特点。在我们的传承上师中，像华智仁波切、麦彭仁波切以及法王如意宝等，他们在传法时常讲："我的传承清净无垢，在我的传承上师与我之间，从未被破誓言的晦气所染。"

能依止这样一位上师，传承及誓言清净，又具有证悟，是件非常荣幸的事情，一定要如理依止。如果不具有证悟，只要传承未被破坏，在他面前听法也是可以的。但最好是具有证悟的上师，依止这样的上师，视其为佛陀，通过上师瑜伽的修法一心祈祷，自然会现前证悟的。

就如前面所引用的："当知胜义俱生智，唯依积资净障力，具证上师之加持，依止他法诚愚痴。"

胜义俱生智慧，依两点而证悟：

第一、积累资粮、净除罪障；

第二、具有证悟之上师的加持。

这两者都很重要。很多修行人重视积资净障，常修忏悔、念经行善等，这是非常好的。但这里尤其要强调的是，在积资净障的同时，还要依止具有证悟的上师，依教奉行，依靠上师的加持便可证悟。除了这两者之外，依止其他方法想获得证悟，是非常愚痴的。

● 师言入心如见手中宝

萨局哈尊者也说："师言入于何人心，犹如现见手中宝。"上师的教言入于何者的心里，那他就像将如意宝掌握在手里一样，何时求取悉地都随欲自在。

一个"视师如佛"的弟子，自然会珍视上师的每一句教言，用于自己的修行。而与此同时，他也知道，上师的某些教言是有密意的，是为摄受不同众生宣讲的。因此，《如意宝藏论》、《大圆满心性休息》中都讲过，了解上师的密意是很重要的。

但具有邪见的弟子正好相反，上师的每一句话他都看不惯，常常生一些不好的分别心，甚至放弃甚深教言，这就是一种魔障。在你的修行中，如果出现这种现象，一定要注意，要立即改正！

而真正具有善缘的弟子，他会知道一些上师的意趣和密意。比如，当上师针对小乘根基宣说一部法要时，他知道，上师是为摄受这种弟子而说的；当上师宣说大乘显宗法门时，他在欢喜接受的同时，也会跟随发愿"我也应当掌握这些教理，以便将来摄受显宗根基者"；而当上师针对密乘或最利根的法器，宣说更高的

见解或境界时，那他对此也是了然于心。当然，上师的密意很深，表现在语言或行为上也是多种多样，因此，智慧浅薄者是无法通达的。

不过，所谓密意，也是那些行为如法、并具有真实智慧的上师才有的。自己本身糊里糊涂，却别有用心地装“如意宝”，那他的胡言乱语，有智慧的人，也不会当作“密意”来接受的。所以，对于真和假，一定要有辨别的能力。

总之，在依止善知识的过程中，要想方设法让上师的教言入心。入心以后，像萨局哈尊者所说的，你就可以“现见手中宝”了。

● 直接观上师的形象

此外，全知法王无垢光尊者，也在《虚幻休息》中说：“依靠观修生圆次第（修本尊等）各道本体不能解脱，因为它们还需要依靠行为及助缘等。唯以此上师瑜伽自道本体，才能使自相续中生起实相的证悟，而得解脱。所以说，一切圣道中，上师瑜伽最为甚深。”

而且，按《虚幻休息妙车疏》的观点，修上师瑜伽时，一定要观想上师的形象，上师的形象不能改变。这样观修，可以迅速获得解脱。所以，在修法王如意宝的“上师瑜伽”时，直接观法王的形象就可以了。

当然，这是具信弟子的修法。如果对上师的信心不足，转变成佛菩萨的形象也可以，否则，你观想上师时，不一定能生起到量的信心。

这些教言很深，对每一个道友来讲，在你一生的修行中如何运用，要看自己的缘分，以及修行的意乐。当然，这些最关键的问题，有些人听得再多，也把握不到，但有智慧的人，哪怕只听一次，也能永远铭记于心。

像《大圆满前行》，有些人只得过一次传承，但他会修一辈子。有些人虽然得了很多次，但每一次都只有三分钟“热气”，修个两三天就放弃了。这样修，法是不会入心的。虽说这也跟前世的福德、今生的缘分有关，但就我个人的观点，还是希望你们能珍惜这些甚深法要，得法以后，最好终生受用，不要变来变去、换来换去。

现在很多人不稳重，今天修这个法，明天修那个法；今天依止这个上师，明天依止那个上师……当然，如果每次都有到量的殊胜境界，那你修多少法门、依止多少上师，都是可以的，但如果只是喜新厌旧，稍有外缘触动的时候，心就动了，那这是不稳重的表现。可以说，这种“不稳重”，在你的修行中是最麻烦、最不合理的地方。

如果在二十年前修这部法，二十年后、三十年后还在修这部法，那这种稳重的人，他的相续一定会得到改变的。

● 祈祷上师一遍功德无比

尤其是，如果能常年如一日地修上师瑜伽，那必定获得解脱。其实不说长久地修持，就是祈祷上师一遍，功德也是无可比拟的。如《誓言庄严续》云："十万劫中勤观修，具相随好之本尊，不如刹那念师胜，念咒修法千万遍，不如祈师一遍胜。"

如果你能在十万劫中，精进观修具有三十二相、八十随好的本尊，这个功德太大了。不说十万劫，就是在一百年，甚至仅仅一百天中，观修释迦牟尼佛、阿弥陀佛或观音菩萨等，功德也是不可思议。但就算是十万劫的观修，也不如一刹那中忆念上师殊胜；就算是念咒、修法千万遍，也不如祈祷上师一遍殊胜。

强调上师瑜伽的重要性，也不是排斥其他法门，再再品味一下这些教证，相信很多人会引生定解的。

● 念大成就者的祈祷文

那么，我们平时修上师瑜伽时，应该念谁

的祈祷文呢？

很多人讲："我的上师是这位，我只念他的祈祷文。"当然，你祈祷哪一位上师都很好，但如果是一位大成就者，像法王如意宝那样，你修他的上师瑜伽，加持一定是不共的。

一听说有人念我的祈祷文，我就不高兴，不是装的，是真的不高兴。明明有法王如意宝的祈祷文，为什么不念呢？法王如意宝是各宗各派公认的大成就者，他所摄受的弟子的证悟境界，他的弘法利生事业……方方面面，从我们凡夫"眼见为实"的角度衡量，也绝对是大成就者。

祈祷大成就者，与祈祷一般的上师，这种差别，就像对如意宝和对普通宝物祈祷一样，效果是完全不相同的。

有人说："我有我的上师，我不祈祷别的上师。"一说"我的"，就很执著，甚至不肯接纳更加殊胜的利益。不过这也没关系，开放一点来看，我也理解。但从为你着想的角度，能念诵一位真正的上师的祈祷文，对你是最有意义的。

有人说："我不是法王如意宝的传承，念他的祈祷文会有利益吗？"

其实，就上师的加持本面而言，传承不是

障碍。就像天空中的月亮，不论水器放在哪儿，它的影像自然会映现其中。同样，释迦牟尼佛虽然生于印度，但是汉地、藏地，乃至世界任何一个国家的人祈祷他，他都不会拒绝，都会以不可思议的神变力住于祈祷者面前，赐予加持。佛陀不会说："你是藏族人，不是我们印度的，所以我不去你那儿。"其实大成就者也是如此，他也不会像凡夫一样说："你是我法脉的弟子，我加持你；你不是，所以我不加持你……"哪会有这样的分别？

法王如意宝应弟子的请求，曾作了他的上师瑜伽——《上师瑜伽速赐加持》，几年以前，我也劝菩提学会的人念修这个祈祷文。劝大家修这个，不是要自我弘扬："这是我的上师，所以你们一定要修。"不是这样。但凭我的智慧来观察，这样对大家绝对有利！

所以，希望大家共同祈祷法王如意宝，从我本人的体会来讲，不敢说有什么境界，但感应的确是很多很多的。

● 修上师瑜伽一生成佛

从前，藏地有一位大成就者说："每天至少作十几次祈祷上师，若无感应，就算我胡说。"这一点我深信不疑！以恭敬心及猛厉信心常常

祈祷上师的人，修行是很容易的。如果断了这种祈祷，依靠自力修行，是很难行得通的。

第四世班禅大师曾说过："一生成佛法，具相上师尊，一心诚祈祷，是深密法集。"意思是，一生成佛的方法，唯一就是对具有法相的上师，一心一意地诚挚祈祷。这种祈祷，其实就是最甚深的密法总集。

祈祷上师的修法，显宗里也有，但密宗的修法是不共的。因此，想要成为一个真正的修行人，常常祈祷上师至关重要。

《阿底庄严续》中也说："观具恩上师，于头顶心间，或于手掌中，千佛之成就，彼人亦可得。"如果观想对你具有恩德的上师，在头顶、在喉间、在心间、在肩膀上、在自己面前及周围，或者就像捧如意宝一样，观想将上师恭敬地捧在手掌中，那千佛的成就，此人也有机缘获得。

此外，修上师瑜伽时，还要常常观想上师放光融入自心，自心与上师无二无别；如果在后得位，能了知一切现象均是上师的游舞幻变，并在行住坐卧中以此摄持，那的确是一种殊胜的境界。

因此，对于这个可以一生成佛的法门，大家一定要重视！

第一百二十七节课

下面继续讲"上师瑜伽是最深的修法"。

● 修上师瑜伽尽除一切过患

至尊果仓巴[7]曾亲口说过："若修上师瑜伽法，尽除过患德圆满。"意思是，如果长期修持上师瑜伽法，将能尽除你的贪嗔痴等一切烦恼及过患，而与此同时，闻思修、大悲菩提心等善法功德，也会与日俱增、自在圆满。

这一点，多多少少很多道友都有体会：不修上师瑜伽，自相续与佛法很难相应；一旦修了上师瑜伽，不管再修什么法，一修就能相应。其实，这就是上师瑜伽的加持。

不过也有人认为："只修上师瑜伽就够了，共同加行、不共加行都不必修持。"

这种观点，如果是针对某些利根者，或有特殊因缘的修行人，我也不否认。对他们而言，只修上师瑜伽，的确能圆满前面的一切功德。但如果说这对所有人都适合，那也不尽然，果真如此的话，那前辈大德们就不必造论阐释加

[7] 果仓巴：噶举派非常卓越的大德。他一生闻思，在喜玛拉雅山和匝日神山苦行，弘扬竹巴噶举派佛法，摄受了众多弟子，藏文著作有四大函，主要涉及出离心、菩提心、依止寂静地等修心窍诀。

行，而我们也不必修百日共同加行及五加行了。

辨别这个道理，其实与辨别"只念一句佛号"是一样的。从一个角度来讲，一句"南无阿弥陀佛"，确实包括了八万四千法门，对某些人而言，只念这句佛号就足够了。但是，所有的人都行吗？恐怕不行。大乘佛教广设无边法门，肯定不是虚设的。

因此，既然有不同根基，应机施教就最为适当。在我们的传承中，前辈高僧大德如何传法、如何摄受，我们也如是跟随，就这样一步一步地前进，应该是最稳妥、最可靠的。

● 修上师瑜伽最无上

果仓巴尊者又说："虽多修持生次第，然修上师为无上，虽多修持圆次第，然诚依师为无上。"

现在很多人喜欢修本尊、护法，这种生起次第的修法是很好，但最主要的，还是修上师瑜伽，因为上师瑜伽在一切修行中最为无上；很多人也喜欢修圆满次第，风脉、明点等，这也很好，然而尊者还是劝诫说，以诚挚信心依止上师是最无上的。

说到这里，我也顺便提醒一句：不修上师

瑜伽的话，天天观风脉明点，很可能会出问题。因为没有上师瑜伽的加持，气脉明点修得不好，会导致精神失常，出现种种可怕的迷乱现象。

而上师瑜伽，前辈大德都说，是最安全的修法。一般来讲，你观修上师是不会有任何魔障的，不会出违缘，也不会修错；即使你观得不好，大概地观一观自己的根本上师，也有极大的利益。

当然，你所观的上师，应该是有功德的，而不是凭着执著或感觉来判定。前面我建议大家观法王如意宝，但有个别人说，那不是他的传承，他要观自己的上师。我想这也可以。以前我说过，《大圆满前行》的译文，有些人把教证变来变去，也“译”出了一些法本。而且，“传承上师”那段也改了，这样做我能理解：同样源于佛陀的教法与证法，对于自己的传承上师，弟子是会有些执著。所以，你观自己的上师，也很好。

不过，我还是要明确地指出：你所观的上师，一定要有功德。不能凭执著，更不能凭感觉。尤其是一些女众，“我觉得这个上师好，我觉得这个上师很可爱，我觉得这个上师跟我很有缘……所以他就是我的根本上师。”其实你的这种“感觉”，在寻找上师的层面，是很不适合

的。

作为能引导你解脱的上师，确实需要一些资格。换句话说，只有具备一定功德的上师，你才可以依止，才可以观修。如果你找不到的话，那就找一位公认的大德，观修他的上师瑜伽。刚才说了，这种观修胜过生圆次第，是最无上的修法。

以前在藏传佛教中，有一位伟大的修行者，叫梅觉巴。梅觉巴尊者说过：“观音白就让他白，度母绿就让她绿，喜金刚黑就让他黑，反正我在任何时候心中都没有离开过上师的形象，因此，离成佛大概不会远。”他日日夜夜观修上师，并因此获得了成就。

其实我们也可以这样修。修得好，所有本尊都能观为上师：由上师赐予我灌顶，赐予我悉地，赐予我一切佛法。就是在这个层面上，根本上师的恩德，的确超越了佛陀。

有人认为：“这种说法不合理，怎么会超过佛陀呢？”

其实，用个世间的比喻，也能说明这一点。比如，你的世间学问，是父母、老师教的，不是他们的话，试问你这一生，从小到大跟旁生有何差别？也不过是活着而已。因此，对你而言，他们绝对超过了任何人。同样，你现在学

佛了，如果不是善知识一点一滴开导，引领你趣入，那你对出世间的学问，也必将一无所知，更不要说修持和解脱了。

因此，当我们细细观察自身的成长，以及这一切的因因缘缘，就会明白，所谓“上师的功德等佛、恩德胜佛”，绝不是空谈。

● 若无敬信则不得加持

另外，哲贡炯巴仁波切[8]也曾说：“上师四身雪山上，敬信之日若未升，不降加持之水流，故当勤修敬信心。”

意思是，上师是四身——化身、报身、法身、本性身的总集体，这一总集体好比一座雪山，而弟子对上师的恭敬与信心，好比日轮。如果日轮没有升起并照射雪山，雪就不会融化，水也就不会流淌下来。同样，如果对上师没有真诚的恭敬，没有清净的信心，那也不可能感应到上师的加持之流入于心田。因此，想要修行大乘佛法的人，一定要首先精勤地提升自己对上师的恭敬与信心。

这种敬信心，其实是内心谦卑、调柔的状态，傲慢的人是做不到的。有些人说：“我是很

[8] 哲贡炯巴仁波切：哲贡噶举派的创始者，建造了帕智寺，被誉为第二龙猛菩萨，在 73 岁时摄受了 18 万僧众，在各地弘扬噶举派的佛法。

傲慢，不想恭敬谁，谁都看不惯……”但是你谁都看不惯的话，大德们再有加持，佛法再有加持，你也是得不到的。

有些人对个别有名气的上师，还比较恭敬，但其他的，即使有法恩，也只是闻法时有点恭敬，平常就不放在眼里。其实这是错的，是人格上的一种缺失。所谓“一日为师，终生为父”，不论你在谁那里听过佛法，如果能对他终生保持恭敬，那你的相续中自然会流入加持，这是规律。

而一旦得到上师加持以后，修行是不难的，违缘也会自然遣除。因此，修行人一定要恭敬上师、祈祷上师。

其实不说修行，常常念上师瑜伽、持上师心咒的人，一定感受过一种力量——令心灵平静的力量。在我感到心情烦乱、不太舒服时，会放下手中的事务，供上香、念念课诵，然后祈祷上师。这样慢慢地，烦心事就消失了，心也入于佛法的境界中了。

● 不祈祷上师不得无分别智

至尊让热日巴说：“若不祈祷上师尊，求无分别之智慧，如朝北洞中待日，彼无境心融合时。”

如果不祈祷上师，想求得无分别智慧，以及种种功德与成就，是不可能的。就像一个洞口朝北的山洞，太阳从东升到西落，光始终照射不进去。同样，一个对上师没有信心、不祈祷上师的人，即使精通五部大论乃至十明，甚至显密法要都倒背如流，但那种外境与心识融汇一体的修行境界，在这种人的相续中，是永远也不可能现前的。

其实，这种修行境界，是显密佛法中共同希求的究竟目标。当境、心融汇为一时，山河大地乃至万事万物，也都成了觉性的妙用，都成了开悟心的显相。除此之外，别无其他。

记得《补续高僧传》里，有一位小寿禅师，五代时期人，本名洪寿。他与永明延寿禅师是师兄弟，为了将他与师兄区别开来，人称小寿禅师。禅宗大德开悟时，多半都因为一件事，小寿禅师也不例外。一次担柴时，柴落到地上，他当下开悟。

开悟后他作了一偈："扑落非他物，纵横不是尘，山河及大地，全露法王身。"意思是，掉落地上的并非他物，天地间不论横的竖的，也不是外境中真实的尘埃，山河大地乃至一切的一切无非自性妙用，而所显露的，也全都是法王之身，与明觉法身无二无别。证悟之后，德

韶国师（他的上师）为其印证。

当然，在得到这种境心融为一体的开悟之前，对上师的祈祷是不能离开的。而且在你的祈祷中，一定要视师如佛。

汉传佛教中，有些人始终有点疑惑："'四皈依'到底是怎么来的？'视师如佛'只是密宗的说法吧？"

其实不是。最近我在看《佛说瑜伽大教王经》。这是一部非常殊胜的经典，内容与《大幻化网》等密续一致，是大遍照金刚如来对阿閦佛、大宝生佛、无量寿佛、不空成就佛，以及无量菩萨等眷属宣说的经典。

经云："佛言，善男子汝今谛听，此阿阇梨，所有十方诸佛及诸菩萨现在说法者，一日三时来诣阿阇梨所，献大供养如佛无异。"

"彼诸如来所有三业积聚无量福德，是等阿阇梨一毛孔福德。"

"此金刚阿阇梨，即是一切如来。"

这个道理，值得思维！如果你觉得上师与佛陀有差别，可以翻翻这些汉译经典。翻阅之后，你一定会相信：上师，尤其是作灌顶及传授教言的上师，的确与十方诸佛无二无别。不承认经典另当别论，承认的话，这不仅是藏传佛教有，汉传经典中也有。

我刚才讲的《佛说瑜伽大教王经》，蕅益大师的《阅藏知津》里有一个提纲，你们没有时间的话，简单看一下这个也可以。

还有，《华严经》中也说："善知识者即是如来，善知识者一切法云，善知识者诸功德藏……"

◎ 依靠上师方可证悟无伪实相

总之，上师善知识就是佛、法、僧三宝的总集，而无伪实相的证悟，也唯有依靠以恭敬诚信之心修上师瑜伽，才可以在自相续中生起。除此之外，依靠其他任何方法都无法证悟。

当然，闻思也重要。你们正在学五部大论——戒律、俱舍、中观、因明、现观，这些我本人也很有兴趣。昨天有些道友讲考，讲得很好！这样闻思很有意义。不过，有些心不稳重的人，一学不动就换班，这样不好。从明天开始，任何人不准换班！即使你一个字不懂，也要学完这一年。否则，换来换去的，今天因明班，明天俱舍班，后天戒律班……都参观一遍也没有用，哪一部论也学不懂。有信心的话，渐渐会懂的。

作为佛教徒，这种理论的学习是很有必要的，应该以此培养自身的综合素质。尤其是深

一点的知识，像俱舍的观点、因明的观点、中观的观点，这些懂了，浅的也就容易了。像《大圆满前行》，以前我刚学的时候觉得很难，好多教证不懂，但一学《俱舍论》，全都迎刃而解。再一学《量理宝藏论》、《解义慧剑》也简单了。

因此，不要一学不动就换班。即使你学《前行》，不还是有难的地方吗？

当然，学五部大论的同时，还要修上师瑜伽，要念诵、要磕头，要修世俗的善根。否则，只通理论，就成了学者。可能你们也知道，在现在的很多大学里，即使是佛教的博士后、博导，口头上很会讲，但在他们的心里，对三宝从来都没有信心。

因此，学五部大论的人，可以是佛教的"学者"，但你最重要的角色，还应该是修行人。是修行人，就应该希求实相的证悟。下面通过几则大成就者的公案，说明依靠上师而证悟的道理：

● 那若巴

那若巴尊者尽管是精通三乘的班智达，能折服一切外道，曾于布扎玛希拉寺[9]担任守护北

[9] 布扎玛希拉寺：又名吉祥戒香寺，昔日印度最著名的两大寺院，就是那烂陀寺、吉祥戒香寺。

门的班智达。

有一天，他在一个寂静地方研读五明时，来了一个具有三十七种丑相的老女人，头发、眼睛、鼻子、耳朵……浑身上下都奇丑无比。

她问那若巴：“你在研究什么？”

那若巴说：“我在研究因明及显宗的教法。”

“那你懂吗？”

“词句上懂。”

老女人一听高兴坏了，欢天喜地地跳起舞来。那若巴心想：我说词句懂，她都这么高兴，如果说意义也懂，那她肯定更高兴了。于是他说：“不仅是词句，意义也懂。”老女人一听，不笑了，竟然颤抖地哭了起来。

班智达不解，问她：“为什么我说词句懂，你就笑，而我说意义懂，你却哭了呢？”

她说：“你这个班智达啊，你说词句上懂，我知道你在说实话，所以很高兴；但当你说意义也懂的时候，是在说妄语，所以我很伤心。”

班智达不好意思了，问她：“那谁懂意义呢？”

“我哥哥懂，他在某某地方，你应该去依止他。”说完，老女人便消失于空中。其实她是空行母的化身。

（你们以后在路上见到丑陋怪异的人，一定要小

心！说不定是佛菩萨的化现。我去外面的时候，凡是见到乞丐，尤其是很严重的残疾病人，我都会格外注意：“是不是金刚瑜伽母？也许是文殊菩萨的化现吧……”所以，即便是假装，也要对他供养。

1987年，上师如意宝带我们去五台山时讲过：“文殊菩萨是千变万化的，见到乞丐及神神道道的人，一定要注意。”从那时候起，每个人都留意了。

以前有一次，我也遇到过一个极丑的人，头发蓬乱着跪在地上，一直不抬头。那时我心里就嘀咕：“这个人，是不是佛菩萨的化现啊？”）

当时，那若巴得到幻化空行母的指点以后，就去依止帝洛巴尊者。在依止过程中，就像以前讲过的，他感受了种种的苦行。

有一次，上师突然对他说：“我给你作了这般开示，你还不了达！”说完，用鞋底猛击他的额头。结果，那若巴尊者的相续中，顿时生起了实相证悟，达到了与上师的智慧密意平等一味的境界。这就是上师以“满瓶倾泄”的方式作的加持。

当然，这是真正成就者上师的行径。有些弟子很着急：“上师啊，您也用鞋底狠狠打我一顿吧，就像帝洛巴打那若巴那样。”但如果上师真的认为自己和尊者一样，也用鞋底、棍棒“加持”弟子，却不一定有什么意义。

玛尔巴罗扎曾对米拉日巴尊者说过：“像我

这样的大成就上师很少，像你这样具有清净信心的弟子也很少，因此，以后你摄受弟子时，不要再用我的方式，应该以平凡的行为摄受，比如讲经说法等，这样才是最稳妥的。”

● 龙菩提

龙菩提，据龙猛菩萨的略传记载，他是尊者四大弟子之一，成就虹身。他的这一成就，有些说是依靠上师的一句窍诀，有些则说，是圣者龙猛菩萨丢了一把鼻涕，他全部捡起来吃了，依此而获得的。

当然，作为普通上师，很难有龙猛菩萨那样的加持，而作为普通弟子，也很难有龙菩提那样的信心。因此，我们在依止上师时，行为一定要适当，传承上师们怎么做，我们也那样做，这样才合理。对有些弟子来讲，只要能观清净心，不说上师的过失，就已经很好了。

不说上师的过失，是为人弟子的重要品质。宗喀巴大师的《事师五十颂释》，引《戒律根本论》[10]等教证说明，如果上师有过失，比如宣说了非法，可以恰当地指出。但《善恭敬经》却说：“师实有过尚不得说，况当无也。”即使上

[10] 《戒律根本论》云：“若说非法当制止。”

师真有过失，都不能说，更何况没有呢？因此，任何时候都不该说上师的过失。但有些人喜欢添枝加叶：“上师这里错了、那里不对……”其实，这样过失非常大！

这个教证很有启发性，希望大家都看看《善恭敬经》。《善恭敬经》，是隋朝时天竺三藏阇那崛多译的；前面讲的《瑜伽大教王经》，是宋朝时法贤译的，这些经典都出自于汉地《大藏经》。看过以后，相信你一定会了解：在依止善知识方面，其实藏、汉佛教是一致的。

说到《大藏经》，我认为很值得一阅。在去年海口的一次演讲中，我就提倡“阅藏”。在我看来，来到这个世界，又入了佛门的人，对《大藏经》毫不知晓是很可惜的。我个人很想在有生之年圆满地阅读一遍，但是否有机缘还不好说。不过在当时的讲话中，我讲了我的认识，他们整理成文字，收在《梦中佛事》里了[11]。有兴趣的话，可以看一下。

总之，作为佛教徒，对佛教的基本理念应该有正确的了解。当然，这种了解，也应该建立在可靠的依据之上。像刚才的那个教证——“师实有过尚不得说，况当无也”，这个教

[11] 详见《梦中佛事》之《闻思修行 深入经藏》。

证很有说服力，对做弟子的来讲，是非常重要的修行准则。不懂的人，再再找上师的过失，修行、证悟都会出障碍。而懂的人，不仅能以此约束自己，而且能对上师生起感恩及非常清净的信心，就像龙菩提一样。那这样修行，就一定能获得成就。

龙菩提是大成就者。在第四世班禅大师为扎什伦布寺和合塔开光时，龙菩提与法金刚曾以智慧身现前于塔顶，为佛塔开光。这是有历史记载的。

● 持明无畏洲

此外，持明无畏洲（智悲光尊者）也曾亲口讲道："我也是因为拜读了第二大佛[12]的论著后，相续中认为他老人家就是真佛的想法油然而生，一心一意地虔诚祈祷，承蒙尊者的智慧身摄受，从而自相续中生起了自然本智。从此以后，我才开始引导数以百计的求法者。其中，具精进者获得了出世间禅定，有智慧者不入分别伺察的歧途，他们都真正地意识到：胜义谛的证悟，完全依靠对上师万分的恭敬和坚定的诚信这条途径。"

[12] 第二大佛：即全知无垢光尊者。

智悲光尊者很小的时候，就开始修大悲心了。他说："我用了七年时间专门修习大悲心，以此功德，我的法脉及法本肯定能利益无量有情。"后来，尊者又在桑耶青浦闭关三年。闭关期间，他一边阅读《七宝藏》、《四心滴》，一边祈祷全知无垢光尊者，并三次得到全知的智慧身摄受。当传讲伏藏教法的因缘成熟时，他广摄徒众，广讲密法窍诀。而他的这一法脉，就称为龙钦宁提派。也就是说，龙钦宁提派的开创者，就是智悲光尊者。

在上面两位尊者之间，有几百年的间隔，因此，上师的摄受不是亲自摄受，是智慧身的摄受。而得到这种摄受，是因为尊者看了全知的教言以后，对全知生起真佛之想，并虔诚祈祷的结果。

对于历史上的大德，在拜读他的教言之后，如见其面，这种经验，我想很多人是有的。我本人也是如此。几百年、上千年以前的论著，也会让我无比感动，有时不禁自言自语："真是位佛陀啊！他的智慧、悲心，实在无与伦比。"从此也经常祈祷。

按照噶举派某些大德的说法，其实这样的大德，也可以说是你的根本上师。比如龙猛菩萨，我从未见过他，在我跟他之间也是时隔久

远，但每次拜读《中论》等论典时，就会生起强烈的信心。因此，我自己也认为：我就是龙猛菩萨的弟子！他的法恩，与我现在的亲传上师们，是没有差别的。

同样，在这个信息时代里，有的上师在网络上传授佛法时，如果你也从中获得了极大利益，那么对这位上师，即使你今生无缘拜见，无缘在座下依止，也可以视其为根本上师。

这些道理都出自《前行》。我以前也讲过多次，《前行》是最好的修行窍诀，它的每一个公案、每一个教证、每一段文字都是金刚语，都有外、内、密的众多意义。因此，一定要记在心里，并如理受持、依止。

● 邦甘麦彭滚波

据《莲花生大士全传》记载：大译师贝若扎那曾被流放甲摩擦瓦绒，后来他与玉扎酿波一起返回西藏，途中遇到名叫邦甘麦彭滚波的老人，并借宿老人家中。当时的邦甘麦彭滚波，据说是一百多岁，也有说是八十来岁，总之是非常老迈了。

老人问："请问两位从何处来，又要往何处去？"

玉扎酿波回答说："我们从甲摩擦瓦绒来，

准备到西藏去。"

老人说："你们两位一定是搞错了！既然从甲摩擦瓦绒来，就应该知道，那里有一位伟大的佛教尊者叫贝若扎那，他与佛陀无二无别。这么了不起的尊者，你们不去求法太可惜了！到他面前求法，才能修行成就啊！虽然我有无比的信心，但我太老了，去不了，即生也肯定见不到他了。"

这时，贝若扎那说道："我就是贝若扎那。"

老人听后吓了一大跳，仔细地看着尊者。看完之后，他感动不已，突然抱住尊者。一边抱着，一边痛哭流涕地向尊者求法。

于是尊者将禅带系在他的身上，禅杖靠在他的腰间，对他传讲了上师瑜伽的修法。结果在他的相续中，生起了直断本来清净的真正密意，当下开悟。后来，他的身体散为尘埃而成佛。而他的传承弟子中，七代都是虹身成就，《密宗虹身成就略记》中有记载。当然，他们的成就，也都是依靠对上师的信心而实现的。

当时师徒二人见面的地点，有说在道孚，是一座神山，以前我去朝拜过；有说在炉霍县境内，等等，有很多说法。具体在何处，我也不清楚。

但不管怎样，当时的邦甘麦彭滚波，就是

依靠上师瑜伽而获得成就的。因此，不论年龄大小，只要有信心，依上师瑜伽获得成就并不困难。

◎ 上师瑜伽是一切正行道之究竟要诀

从以上几则公案可以看出，一切成就都来自上师瑜伽。所以说，在所有九乘次第的法门当中，再找不到比这一上师瑜伽更为殊胜的深道了，虽然把它命名为“加行”，但实际上，一切“正行”道的究竟要诀就是它。

如金厄瓦尊者曾说：“身体的核心是心脏，如果没有心脏，人就成了一堆血淋淋的肉。同样的道理，修法的核心是上师瑜伽，若没有上师瑜伽，所有的法只不过是一纸文字而已。”

因此，在我们的修行中，一定要重视上师瑜伽的修法。现在我们修的是法王如意宝的上师瑜伽，一方面，这个仪轨很简略，不像其他的那么广，所以修起来很容易；另一方面，能值遇这样的传承上师，的确难得，所以希望大家珍惜。当然，如果你有自己可靠的、清净的传承上师，修他的上师瑜伽也可以。但不管怎样，想成为一名真正的修行人，每天都应不间断地修上师瑜伽。

现在人工作忙、烦恼多，修行特别困难。

有时一烦起来，几天都不想看书，不想读经，也不想念咒……可能也是前世的烦恼习气所致，一直迷迷糊糊的，什么善法都不想做，就这么傻傻地呆着。这时候，你应该祈祷上师，早上、晚上、走路、做事，多祈祷以后，就像水器显现月影一样，上师的加持自然融入心中。

上师是无处不在的，关键看我们的信心如何。如果我们能随时随地、始终如一地将上师瑜伽作为修行的核心，即使没有任何其他修行也可以。如藏巴嘉热曾说：“只要不离忆念上师，不诵经也可以，不参禅也可以。”

当然，不是说所有人都要这样修。否则，华智仁波切也不必要求修五十万加行了。这里强调上师瑜伽，是要说明它很关键，而并不是用它取代所有修法。因此要善于理解，善加辨别。真正有智慧的人，他不会断章取义，即使是最关键的教义，也不会因为自己喜欢，就将它作为依据来否认其他所有教义。就像《经庄严论》里讲的，唯有智者，才善于了解佛陀及传承上师的密意。因此，对所有人而言，不能说只修上师瑜伽就一切圆满了。

但尽管如此，我们还是要知道，在所有的修法当中，上师瑜伽的确是最最关键的。它是加行，同时也是一切正行的究竟要诀，所以，



诚心诚意、尽心尽力地修上师瑜伽，非常非常重要！





第一百二十八节课

《大圆满前行》中，“上师瑜伽之重要性”讲完了，现在要讲“上师瑜伽实修法”。

实修法中的观想、作意及思维，很多人都重视听受，但听受以后，能长期观修的人却很少。闻思也是一样，比如学五部大论，刚开始很多人兴致勃勃，很想学好、学透，可是前世的业力加上即生的烦恼，种种干扰涌现的时候，心力便提不起来了，不得不半途而废。这就是凡夫修行中最致命的障碍：心力不够。

而要提起心力，我认为，祈祷上师三宝、常供护法是最重要、最有效的。因此，平时自己供供护法，或在集体供护法时，作意祈祷护法神加持，再念些莲师心咒以及遣除违缘的偈颂等，这样一来，当无形的加持一融入心，不论是你的闻思还是修行，都会善始善终的。

◎ 做佛教的“专业人士”

刚才说到五部大论，学五部大论是很有必要的。

从整个社会的佛教信仰来看，一般人学佛都不深入，《前行》、《净土》还能接受，故事、

公案也喜欢听，但一说到五部大论，如俱舍、中观、现观……除了个别知识分子以外，多数人都兴味索然。可以说，百分之六七十以上的人，仍旧停留在求福报以及简单念修的层面上。因此，佛教徒的整体素质并不理想。

外面的人学得简单，那我们是否也简单地学呢？绝对不是。要求大家学五部大论，是想让你们对佛教的甚深意义有所了解。你们是佛教的“专业人士”，既然是专业的，就不能太肤浅，应该掌握到那些细微层面的道理。所以，学五部大论，学深一点的佛法，非常有必要。当然，城市里的年轻人，也不应甘心落后，应当往“专业”上靠近。

现在人喜欢简单的东西，我在用博客、微博介绍佛法的过程中发现，一涉及深一点的内容，就没人看了。即使看了，可能也没人懂吧。在这个浮躁的社会中，大多数人只是对《心灵鸡汤》那样的简单文字有感觉，恐怕这也是现状了。

但尽管如此，“专业人士”们还是不能学得太浅。依靠上师三宝的加持，各位有了学法的机缘，有了机缘，就应该修学智慧，稳固信心、出离心以及菩提心等，升华它们，让这些在更深的层面上，越来越成熟！

◎ **长期听闻**

当然，这需要长期的系统闻思。

像现在讲的上师瑜伽，以及任何显密的修法，其实都有理论的剖析与实修的串习两种途径，都有完整的体系。要想从中有所收获，用短暂的一生不断学习，是有必要的。

学院里有少数道友对听闻很有意乐，可以说十年如一日。刚才念诵时我看了一下，男众、女众中都有，他们十年前喜欢听课，现在也还是如此。虽然没有参加高级班，进行辩论、讲考，但这种自愿的态度，这种对听闻的欢喜心如此稳固，我个人而言，是非常随喜的，当然也很欢喜。

这样听法才是对的！不要把听法当作看电影、看节目，偶尔想听的时候才听一听。其实作为佛教徒，以正法为依处，每天了解一段佛法的道理，就像充电一样持续自己的修行，是很重要的。

丁二（上师瑜伽实修法）分三：一、明观福田；二、七支供；三、专心祈祷。

戊一、明观福田：

在不同修法中，所明观的福田也不同：修

皈依时，明观的福田是皈依境；修金刚萨埵时，明观的福田是金刚萨埵；而现在修上师瑜伽，所明观的福田，则是莲花生大士及其广大刹土等。

要观修佛的刹土，实际上是广大心力的境界。心力不大的人，观修时观不起来，想发心发不下去，闻思也闻思不动……可以说，在行持善法方面，样样都不行。所以说，修行人一定要提升心力！

◎ 明观莲花光宫殿

有心力的人，在修上师瑜伽时，首先要观想莲花光宫殿。莲花光宫殿也叫莲花宫，是莲花生大士的居所，它圆满具足一切庄严，光明遍照十方。

很多寺院都修有莲花宫，画像中也有描绘。它的庄严景象，《一世敦珠法王自传》中有一段描写，《莲师刹土云游记》中也有。

在修上师瑜伽时，观想自己就居于这样的宫殿中。虽然自己现在住的是一个小木屋、水泥房，或者娑婆世界中的一般居室，但修法时不能这么想，只要心力跟得上，应当尽力观想为清净庄严的莲花光宫殿，就像念佛人明观极乐世界一样。



◎ 修行者对自己的观想方法

● 自己的本体观为益西措嘉空行母

在这座莲花宫的中央，将自己的本体观为益西措嘉空行母。

为什么这样观呢？有三个原因：

一、堪为灌顶法器。当年，莲花生大士传授《上师心滴》等所有甚深密法时，就是传给以益西措嘉为主，堪为法器、合格以及具缘的弟子们。

二、生起空乐智慧。按照密宗灌顶的意义，自己观为明妃，上师观为莲师，能自在生起不可思议的空乐智慧。

三、令上师欢喜摄受。在莲师的弟子中，益西措嘉空行母、金刚降魔等大弟子，都是被上师作为心子摄受的，所以这样观想，也会令上师欢喜。

因为具有这三种殊胜缘起，所以修上师瑜伽时，要将自己的本体观为益西措嘉空行母。

● 自己的形象观为金刚瑜伽母

自己的形象，要观想成至尊金刚瑜伽母，身色鲜红，一面二臂三目，以急切专注的眼神盯着上师心间。所谓“急切的表情”，指的是就




像一见到上师无比欢喜、十分匆忙的神态。很多人最初见到上师时就是如此，十分欢喜，而且充满信心与恭敬。



这样观想好以后，再观想金刚瑜伽母的右手在空中摇动能唤醒无明愚痴睡眠的骷鼓（即手鼓），而左手则在腰际部位执着根除三毒的弯刀，周身赤裸，佩带六种骨饰、花鬘悬垂。就这样，将自己的身相观想成一个显而无自性、宛如空中出现的彩虹一样、庄严的金刚瑜伽母形象。

这是龙钦宁提派的观想方法。《开显解脱道》中修上师瑜伽时也是一样，也是将自己观成金刚瑜伽母，不论男、女，都可以这样观想。

这是自身的观想方法。

◎ **主尊是莲花生大士**

● 本体是上师 形象是莲师

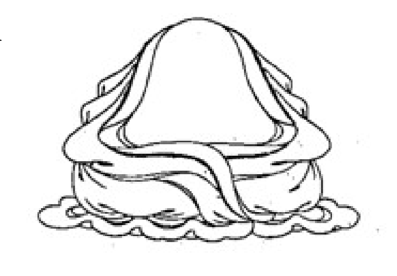
接着再观想，在金刚瑜伽母的头顶一箭（或一肘）左右的上方虚空中，有一个由奇珍异宝组成的十万瓣的莲花垫，它的上面是日轮，日轮的上面是月轮，在月轮上面安坐的，本体是三世诸佛的总集、无等大悲宝藏具德根本上师（你最有信心的上师），形象为邬金大金刚持莲花生大士。



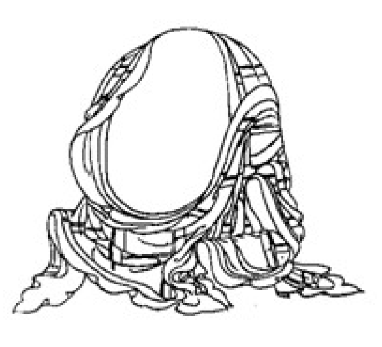
在其他的上师瑜伽中，像法王如意宝的上师瑜伽，要求直接观想自己的根本上师，形象不改变。但在此处，修宁提派的这个修法时，本体观为三世诸佛的化现——自己的根本上师，但形象一定要观想为莲花生大士。

● 莲师的穿着

莲花生大士的身色白里透红、光滑润泽，一面二臂，双足以国王游舞式而坐，身着大氅、法衣和咒士衣。

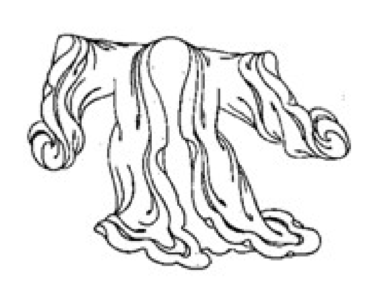


莲师所穿着的“大氅”，是他以前在萨霍国示现神通时，萨霍国王赐给他的。这个大氅表示，怀柔摄受世间的国王、各种人及非人等。

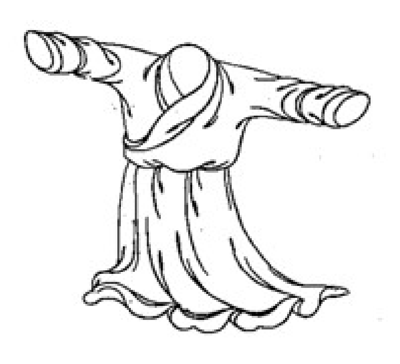


“法衣”，也就是袈裟，表示别解脱戒律丝毫无染。世间有些人一入密宗，就破坏别解脱戒，而莲花生大士虽然显现的是在家形象，但小乘别解脱戒清净无

垢。



“咒士衣”，表示密乘戒律极为清净。



在其他修法仪轨中还讲到“内衣”，内衣表示菩萨戒圆满。

有邪见的人，认为莲师的穿着很复杂。包括护法神、忿怒金刚以及汉传佛教中的菩萨像，一般人不知道这些装束表示什么。

其实这都是有意义的。要知道，佛菩萨的任何形象，都是利益众生的显现，绝非凡夫所想象的那样。我们穿个什么、戴个什么，都是围绕自我，白的、红的，无非是凭自己的喜好，或者模仿谁而穿的。但圣者们的装束，却有甚深的密意。所以，缺乏佛教基础的人，没有研究过的人，千万不要误解或曲解。




不说佛菩萨，就是古代的国王，他们的装束也不能轻易诋毁。这些装束，在古代戏剧或历史图片中可以看到，从世间法的角度来看，其中的每一件，也都是有所象征和表示的。因此，不能因为不符合现在的着装，就认为毫无意义。应该观清净心，并尝试了解其中的意义。了解了，就不会有什么分别了。

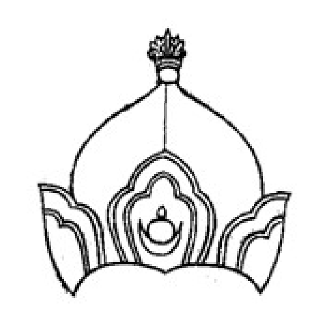
这里莲师的装束，以前我译《大圆满前行》时，也找人画了个图，都标出来了。当时觉得不好懂的地方，也请教过一些画家；有不同说法的地方，也亲自请示了上师。所以，这些图的描绘、说明，是比较圆满的。

● 莲师的冠冕

接下来是莲师的冠冕：莲师头戴莲花帽。

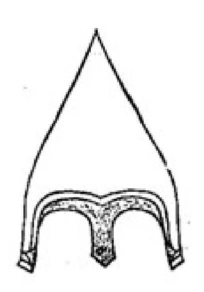
莲师的冠冕有三种不同类型：

一、莲花苞帽。邬金第二佛不是胎生，既不是由父因所生，也不是由母缘所成，而是在西南具乳海（今阿富汗一带）中的莲花花蕊间化生。当时，邬金国王恩扎布德正前往取宝，见到花蕊中的童子，便带回立为太



子。其实，莲师是于顿生觉性中诞生，并证悟了现有本基圆成。当时，诸位空行母赐予作为他部主标帜的冠冕，就叫做“莲花苞帽”。

二、鹿耳帽。莲花生大士曾于印度八大尸陀林行持密宗禁行，无取无舍，行为远离善恶之边。当时，诸位空行母赐给作为他功德标帜的冠冕，则名为“鹿耳帽”。



画鹿耳帽时，我请教了很多专业人士，也参考了根登群佩的《游国记》，但说法不一。许多堪布、法师，也不知道鹿耳帽到底是什么样子，因为现在也不常见。后来我又向上师请示，并遵照上师的说法画了下来，现在图片里的就是。

三、莲花见解脱帽。莲师在萨霍国[13]被国王哲拉活活燃烧时，他的金刚身不受火大灾害的侵袭，全身赤裸，显得凉凉爽爽，如如安坐在莲花中央。当时国王惊奇不已，生起信心，于是下令：“打开新锦缎宝库的门，取出我所有的衣冠！”这位萨霍国王将一切妙衣、服饰，连同国政、眷属一并供养给了莲师。当时国王所敬

[13] 萨霍国：藏史记载，是古印度东部一小国地名，在今孟加拉地区。

献的那顶冠冕，就称为“莲花见解脱帽”。

以前，上师如意宝灌顶时，就常戴这种见解脱帽。印度、藏地的很多大德也都有。

所谓“见解脱”，就是无论谁见到这顶帽子，都会在相续中种下解脱的种子，因此有非常大的功德。今天我也带来一顶，给你们看一下。它的五种颜色、金刚杵、太阳、月亮……下面有解释。

大概在 1986 年，我曾去阿坝州一个县里的小寺院安居。安居时寺院要求，安居堪布必须戴堪布帽，所以我也就戴了。但戴了以后，有人给我照了相，去年我看到这张照片了。当时很不好意思，“烧了！烧了！”让他们烧了。因为我一直认为：人小帽子大，不好！

不过，在行持密宗行为时，比如灌顶、修法时，应该戴这种帽子，也值得发愿。因为密宗的某些行为是不共的，确实具有非常大的加持力。不过，暂时我还不敢戴，怕别人开玩笑。

那么在这里，莲师所戴的冠冕，就是这顶莲花见解脱帽，或者叫做具瓣五部帽。这顶冠冕内外双层，表示生圆次第双运；顶端三尖，表示法、报、化三身；



五种颜色，表示以五身来利益众生；日、月，表示智慧与方便；蓝边装饰，表示三昧耶无边无际；金刚宝顶，表示三摩地如如不动；鹰鹫的顶翎装饰，表示见解证悟到极点、修行已达究竟。

● 莲师的手印及装饰

莲师右手在胸前，以契克印持着纯金的金刚杵；左手平托着装满无死智慧甘露的长寿宝瓶，瓶口用如意树严饰。

莲师的左腋下，明妃曼达绕瓦空行佛母以隐蔽式持着卡张嘎[14]。卡张嘎的顶端三尖，表示本体空性、自性光明、大悲周遍三者；干湿旧三种头骨，表示法、报、化三身；九个铁环[15]，表示九乘次第；五种彩绸，表示大圆镜智等五智；装饰着死人与活人头发，表示在八大尸林中以禁行来摄受所有鬼女、空行母。

● 莲师周围

[14] 卡张嘎：指天杖。
[15] 现在尼泊尔制的佛像，有些有九种铁环，但有些是以花纹来表示。

接下来，明观莲师的周围五光网眼的范围当中彩虹旋绕，中央有印度八大持明、藏地君臣二十五尊等，浩瀚如海的三根本、护法神。他们都是超凡入圣的形象。

◎ 上师瑜伽的三种观修方法

总的来说，修上师瑜伽有三种不同的观修方法：

一、在皈依时，将皈依境中的上师观想成重楼式，也就是在莲师头顶上，明观一切大圆满传承上师以重楼式而坐。

二、念修金刚萨埵时，观想为总集珍宝式，也就是一切根本传承上师集于上师金刚萨埵一身中。

三、修上师瑜伽时，观想成垒环式，也就是，大圆满诸位传承上师以及一切浩瀚如海的三根本护法神，全部围绕在邬金莲师周围，犹如众人集会般安坐。

◎ 念修上师瑜伽

这样观想完毕之后，念诵下文（下面颂词的意义，上面已经解释得很清楚了，我用藏文念，你们随意义观想就可以）：

རང་སྣང་ལྷུན་གྲུབ་དག་པ་རབ་འབྱམས་ཞིང༔

让 囊 恨 哲 大巴 绕 加 扬

自现自成清净无边刹

བཀོད་པ་རབ་རྫོགས་ཟངས་མདོག་དཔལ་རིའི་དབུས༔

够 巴绕 奏 藏 斗 花 热 威

庄严铜色吉祥山中央

རང་ཉིད་རྗེ་བཙུན་རྡོ་རྗེ་རྣལ་འབྱོར་མ༔

让 涅杰 珍多吉那 久 玛

自身观为金刚瑜伽母

ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་དམར་གསལ་གྲི་ཐོད་འཛིན༔

呀 戒 夏 逆 玛 萨 这托 怎

一面二臂红亮持刀盖（托巴）

ཞབས་གཉིས་དོར་སྟབས་སྤྱན་གསུམ་ནམ་མཁར་གཟིགས༔

呀 逆 斗 达 现 色 那 卡 则

双足舞式三目视虚空

སྤྱི་བོར་པདྨ་འབུམ་བརྡལ་ཉི་ཟླའི་སྟེང༔

谢窝班玛 簸 大 涅 得荡

头顶十万瓣莲日月上




སྐྱབས་གནས་ཀུན་འདུས་རྩ་བའི་བླ་མ་དང༔

加　内 根 地　匝哦喇嘛荡

总集皈处根本上师尊

དབྱེར་མེད་མཚོ་སྐྱེས་རྡོ་རྗེ་སྤྲུལ་པའི་སྐུ༔

瑞　美 措 吉多吉哲 波哥

无别海生金刚幻化身

དཀར་དམར་མདངས་ལྡན་གཞོན་ནུའི་ཤ་ཚུགས་ཅན༔

嘎　玛　荡　旦　云 逆夏 侧 坚

白里透红亮泽童子相

ཕོད་ཁ་ཆོས་གོས་ཟ་བེར་འདུངས་མ་གསོལ༔

抛卡秋 故 匝为　洞 玛 索

身着大氅内法咒士衣

ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་རྒྱལ་པོ་རོལ་པའི་སྟབས༔

压　戒 夏　逆 加 波 弱　波 达

一面二臂国王游舞式

ཕྱག་གཡས་རྡོ་རྗེ་གཡོན་པས་ཐོད་བུམ་བསྣམས༔

夏 意 多吉 云 贝 托 哦　那

右手金刚左持托巴瓶

དབུ་ལ་འདབ་ལྡན་པདྨའི་མཉེན་ཞྭ་གསོལ༔

哦 拉 达 旦 班 米年 叶索

头戴具瓣莲花鹿耳帽

མཆན་ཁུང་གཡོན་ན་བདེ་སྟོང་ཡུམ་མཆོག་མ༔

千　空　云 那得 洞 叶 秋 玛

左腋之下殊胜空乐母

སྦས་པའི་ཚུལ་གྱིས་ཁ་ཊཾ་རྩེ་གསུམ་བསྣམས༔

为 波 策 记卡张贼 色　那

以隐式持三尖卡张嘎

འཇའ་ཟེར་ཐིག་ལེའི་འོད་ཕུང་ཀློང་ན་བཞུགས༔

加 赛 特 利　怄 彭龙 那 耶

住于彩虹明点光蕴中

ཕྱི་འཁོར་འོད་ལྔ་དྲ་བས་མཛེས་པའི་ཀློང༔

谢 扣 怄 昂扎为 贼 波 龙

外旋绚烂五光庄严界

སྤྲུལ་པའི་རྗེ་འབངས་ཉི་ཤུ་རྩ་ལྔ་དང༔

哲 波 吉邦　涅谢匝昂荡

化现君臣二十五尊者

རྒྱ་བོད་པཎ་གྲུབ་རིག་འཛིན་ཡི་དམ་ལྷ༔

加窝班 智 热 怎　耶达拉

印藏成就持明诸圣众

མཁའ་འགྲོ་ཆོས་སྐྱོང་དམ་ཅན་སྤྲིན་ལྟར་གཏིབས༔

卡　卓秋 炯 达 坚 真 达　的

一切空行护法如云聚

གསལ་སྟོང་མཉམ་གནས་ཆེན་པོའི་ངང་དུ་གསལ༔

萨　洞　年　内 亲 波 昂 德 萨

住于明空大平等性中

联想句义而明观，并以猛烈诚信恭敬之心而念诵《莲师祈祷文》:

ཧཱུྃ༔　ཨོ་རྒྱན་ཡུལ་གྱི་ནུབ་བྱང་མཚམས༔

吽！　鸥坚 耶 戒讷 向　参

吽！　邬金刹土西北隅

པད་མ་གེ་སར་སྡོང་པོ་ལ༔

班玛给萨 东波拉

莲茎花蕊之座上

ཡ་མཚན་མཆོག་གི་དངོས་གྲུབ་བརྙེས༔

雅参　秋 革 怄 哲　尼

稀有殊胜成就者

པདྨ་འབྱུང་གནས་ཞེས་སུ་གྲགས༔

班玛炯　内 意 色 扎

世称名号莲花生

འཁོར་དུ་མཁའ་འགྲོ་མང་པོས་བསྐོར༔

扣　德 卡　昼 忙 布 够

空行眷属众围绕

ཁྱེད་ཀྱི་རྗེས་སུ་བདག་བསྒྲུབ་ཀྱིས༔

切 戒吉色 达　折　吉

我随汝尊而修持

བྱིན་གྱིས་རློབས་ཕྱིར་གཤེགས་སུ་གསོལ༔

新 吉 漏　些　谢　色 索

为赐加持祈降临

གུ་རུ་པདྨ་སིདྡྷི་ཧཱུྃ༔

格日班玛思德吽

格日巴玛思德吽

念诵完以后，紧接着观想铜色吉祥山莲花光宫殿一切所依及能依尊众（即所有智慧尊者）

真实降临，就像水注入水中一样融入自身——所观想的誓言尊者（金刚瑜伽母）中，成为一体。

◎ 无畏盔甲依莲师法而成就

智悲光尊者有一位弟子，叫无畏盔甲，他就是依靠祈祷莲花生大士，而获得了成就。

小的时候，无畏盔甲在噶陀的杰美仁真上师前，听受了莲花生大士的修法灌顶，并对莲师生起不共信心。

后来有一次放羊，他来到一座巨大的岩山前。他知道山上有莲师曾经修行过的山洞，便对着神山猛厉祈祷莲师。祈祷不多久，在他的境界中，整座山突然变成了莲花生大士的庄严身相，手中以契克印持着金刚。他更加恭敬地祈祷，并念诵《七句祈祷文》和莲师心咒。后来莲师像消失，他也当下体认了心性的本体。

在四十多岁时，他回忆这段经历并在道歌中说：“儿时曾亲见过莲师，并获证悟；从那时起，自己在修道及弘法利生事业中，就没有出现过违缘。”

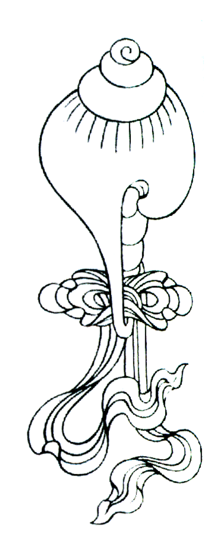
希望在座的也能常常祈祷莲花生大士。去年我们讲了《七句祈祷文》，很多道友也都对莲师生起了极大信心。



那么这里修上师瑜伽时，我们应该在头顶上方观想自己的根本上师，并将上师的形象观为莲花生大士，自己观为金刚瑜伽母而诚心祈祷。

若按生起次第的修法，也可以从吉祥山迎请莲花生大士，融入于自己顶上的莲师。祈祷之后，再观想莲师等全部化光，融入自己的身体。

这个上师瑜伽的修法，显宗根基一般很难修成，因为他有很多分别念的障碍，相续还未成熟。但有信心、有因缘的道友，应该努力修持，因为这的确是最重要的修法！





第一百二十九节课

在上师瑜伽的修法中，“上师瑜伽之重要性”已经讲了，现在正在讲“上师瑜伽实修法”。实修法中，今天讲“七支供”。

戊二（七支供）分七：一、顶礼支；二、供养支；三、忏悔支；四、随喜支；五、请转法轮支；六、祈请不入涅槃支；七、回向支。

金刚乘道的方便可谓多之又多，加上无需历经艰难困苦，完全是利根——信根、精进根、慧根等坚固者的行境。所以，具有广大心力者通过积累资粮、不断修学，在一刹那中也可以圆满显宗在一大劫中所积累的资粮，依此即生便能获得成就。

简单来说，为什么密宗能即身成就呢？就是因为有很多方便，而这些方便，又是显宗所不具备的。

◎ 金刚大乘摄一切乘

有人认为：密宗只是藏传佛教的独特修法，藏地的所有教法都是密宗，而汉传佛教的教法全是显宗。

实际上绝非如此。详阅经藏的人都知道，

密宗在汉传佛教中也有，而且经典中处处有称赞的词句。有一部经典叫《最上大乘金刚大教宝王经》[16]，宋朝中印度译师法天译，上下合卷。此经云：“一切如来，悉皆称赞作如是言，彼金刚大乘即摄一切乘，乃至过去未来现在亦复如是，彼金刚大乘即摄一切乘。”意思是，一切如来都赞叹密宗金刚乘，称其能摄一切乘（一切乘，当然包括显宗的声闻与菩萨乘），而且是在一切时中——过去、未来、现在，都是如此。

可见，密宗——“金刚大乘”，并非藏地独有的教法，它能摄一切乘，并且为十方如来所称赞。

这一教法如此殊胜，具有众多方便，又能令行者即身成就，本是恭敬、希求的对境，但有人略懂一点显宗教义就大肆诽谤，不仅显出自己的孤陋寡闻，还造下了弥天大罪，既幼稚，又可怕。但可悲的是，浅慧之人往往以这种方式造下谤法重罪。

我之所以引用这些经义，就是想让大家在汉地本有的经教中，了解到密宗是汉藏都有的，而且的确非常殊胜。而在这一无上密宗的福田

[16] 《阅藏知津》中摄略说《最上大乘金刚大教宝王经》义：佛在广严城，口放光明，印捺罗部帝天子请法，佛先为说往缘，次敕金刚手菩萨授以秘法，兼说弟子八事，及二谛等。

中，金刚阿阇黎，可以说是独一无二，堪为之最。在显宗经典里，像《华严经》、《妙法莲华经》等，也都对上师作了种种赞叹。所以，七支供也附在上师瑜伽的后面来讲。

前面讲“明观福田”时，已经介绍了观修的对境——本体为根本上师、形象为莲花生大士。那么，七支供就是在这样的对境面前，修顶礼、供养、忏悔、随喜……这样的善根无与伦比，超胜任何其他修法。

◎ 既要实修 又要广闻

“上师瑜伽”，也许你们以前听过，也许没有听过，但哪怕是一堂课听下来，也应该有一些改变。什么改变呢？当你听了这一引导以后，修行上就不再举棋不定，不再转来转去，而是从此定下一个方向：一生着重修持这一法要。为什么呢？因为这个修法的确太殊胜了。

你们有机缘的话，多多求法也未尝不可。但如果缺乏机缘，单单这一上师瑜伽的修法，也已经足够了。学佛法一定要重视实修，光是听闻这部论、那部论，一辈子不实修，的确没有意义。

那这样，是否就放弃广闻博学呢？也不是。现在人的疑心重，信心不够，尤其是年轻人，

不断除增益分别，就很难有深入的机会。再加上，那么严重的烦恼与习气，一两堂课是消不掉的。因此，一定要广泛闻思，而且要长期闻思。听法、不听法确实有天壤之别，这一点，你们应该感觉得到，而且慢慢地，行为上也会体现出来。

有人说：“好像不是吧！我怎么越听越糟糕呢？听法前还有点清净心，但现在听了法，怎么相续反而越来越难调化了？”

其实，以前是你不懂得观察，那时候觉得自己还可以。但现在学了佛法，用佛法的镜子一照，就发现自己处处是毛病了，甚至觉得罪大恶极。这样一来，便对自己生起了厌恶心。

尽管对某些人而言，这也是一种规律，但你要知道，这并不是闻法的过失，是自己的毛病突显了而已。所以，此时更要闻法，而且要修上师瑜伽，积累资粮，以期迅速转变自己的相续。

◎ 无量法门包括于七支供

积累资粮有无量法门，而无量法门又全部包括在七支供中。尤其是，以上师为对境来修持的话，刚才说了，功德是不可思议的。

为什么每一个修法中都有七支供呢？就是

因为它很关键、很重要。全知无垢光尊者在《大圆满心性休息大车疏》中说，密宗是具有大精进、大智慧、大善巧者的行境。因此，这种修法是真正的善巧方便，懂的人一定要修持。

在世间你们也知道，有智慧、精进又有善巧方便的人，做任何事都能快速圆满。而同样的事情，让一个愚蠢、懈怠又不会做事的人去做，事情做不好不说，还处处得罪人。

因此，要修持密宗，一定要具有智慧，同时还要具有善巧方便。

己一、顶礼支：

◎ 化身无数与众生共同顶礼

顶礼时，观想自身化现为成百上千无数无量刹土的微尘数，无边无际的一切众生也与自己一同顶礼。

这是最起码的观想。能这样观想，功德是非常大的。作为大乘行人，如果只观想自己一个人顶礼，其他众生一概不理，这样不对。当然，实在不能观想的话，一个人顶礼，也有一个人顶礼的功德。但万法唯心造，既有智慧又有善巧的人，自然能积累起不共的资粮。

一边顶礼，一边念诵下文：

ཧྲཱིཿ　　བདག་ལུས་ཞིང་གི་རྡུལ་སྙེད་དུཿ

舍　　大　利　扬各德　逆德

舍　　我身化为尽刹尘

རྣམ་པར་སྤྲུལ་བས་ཕྱག་འཚལ་ལོཿ

那　巴　这　为　夏　擦　漏

无边无数而顶礼

念此偈颂的同时，也随文入观。所顶礼的对境，就是上师本体的莲花生大士以及三世诸佛菩萨等，在他们面前，我与一切众生三门恭敬而顶礼。

◎ 顶礼与上师瑜伽合修

一般来说，修行引导没有完成五十万遍的人，顶礼与皈依偈合修，口念皈依偈，身体作顶礼，这样也可以，以前很多大德是有这种传统。但尽管如此，在这里，作为真实顶礼的引导，与上师瑜伽合在一起来修，是最为适宜的。

法王如意宝也认同后一种做法，他老人家说："修皈依时就一心一意皈依，专注持续地念诵，着力引发这颗皈依的心；而修顶礼时，则以上师及诸佛菩萨为对境，调整好身口意，一心顶礼。"

因此，皈依与顶礼，虽然同是以莲师为对境，合修未尝不可，但最好是分开。这样分开修，皈依就让皈依到量，修的时候，尽量让相续中生起“我从今日起，乃至生生世世皈依上师三宝”的决定意念；而在顶礼时，也是身口意集中精力来行持，这样的结果，应该是有一些不同的。

按照世间的规矩，在国王面前行礼、赞叹、供养，是合乎礼法的。同样，修行人在最殊胜的福田——上师面前，顶礼、供养、随喜、赞叹，作七支供修法，不仅合乎规矩，而且功德也是最大的。

这样顶礼时，以前上师如意宝也说过：“如果有单独的顶礼句，可以边念诵边顶礼；如果没有，也可以念《普贤行愿品》的偈颂：‘所有礼赞供养福，请佛住世转法轮，随喜忏悔诸善根，回向众生及佛道。’”

◎ 身口意三门顶礼

顶礼的时候，身顶礼，就是指身体作礼拜；语顶礼，是指口中念诵顶礼句或祈祷文；意顶礼，是指满怀诚挚恭敬的心意念：“上师您无所不知，在这个世间，除您以外，我不寻找任何指望处，我全心全意依赖您、依止您。”

这里至关重要的是：观想自己与一切众生一同顶礼，而且身语意三门都要如理行持、集中精力。

《法苑珠林》云：“为对佛眼故须身礼，为对天耳故须口唱，为对他心故须意念……”讲了许多三门顶礼的功德。《大智度论》亦云：“礼有三种：一者口礼；二者屈膝头不至地；三者头至地，是为上礼。人之一身，头为最上，足为最下，以头礼足恭敬之至。”

所以，应该常以三门恭敬而顶礼，不仅在修加行时，在有生之年乃至成佛之前，都是应该修的。

这样顶礼，从修行的角度，能摧毁相续中的傲慢；从世间的角度，也是锻炼身体的最好方法。尤其是磕长头，这种全身性的运动，常常行持的话，对我们这个“臭皮囊”的健康，是最好的维护。当然，我们是修行人，以求解脱为主，所以，顶礼时应当专心致力于此。

◎ 专心致志顶礼

专心致志是很重要的。否则，一边顶礼一边东张西望，甚至胡言乱语、心不在焉，这样就不合理了。

但有些人散乱惯了，当右方有人来来往往、

说话交谈时，他的眼睛与心思便转向右方，结果双手也就合十到左脸颊上了；当左方出现类似的情况，眼睛心思又转到左方，这样一来，双手又合十到右脸颊上了。这是很不如法的。我们一定要认识到：像这样思想涣散、随境所转，只是身体在那里东倒西歪地顶礼，除了白白受累以外，没有任何实义。

所谓“没有任何实义”，以前上师如意宝也讲过，这是严格的讲法，说明功德不大。如果按照《妙法莲华经》[17]等经典的教义，一个人以“散乱心”乃至“举一手”、“小低头”，也必将渐次见到无量诸佛，终成佛果。所以，只要顶礼，肯定有功德。但是与如法行持相比，不如法顶礼的功德很小，因为太小，所以说没有实义。就像有人去做生意，赚钱不多，回来时就说：“这次白去了，没赚到钱。”其实他的意思，是说没赚到大钱，不过小钱还是有一点的。

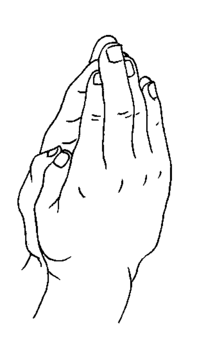
因此，在不同语境中，对某些字句，也应该有相应的解释或理解。

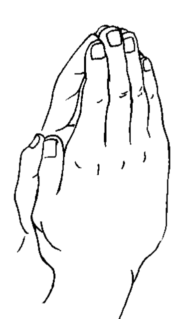
◎ 合掌的方式

[17] 《大乘妙法莲华经》云：“若人散乱心，乃至以一华，供养于画像，渐见无数佛。或有人礼拜，或复但合掌，乃至举一手，或复小低头，以此供养像，渐见无量佛。自成无上道，广度无数众，入无余涅槃，如薪尽火灭。若人散乱心，入于塔庙中，一称南无佛，皆已成佛道。”

不仅如此，顶礼时双手必须宛如含苞待放的莲花一般空心合拢，不可以掌心毫无空隙地并拢，或者仅以指尖接触等。图里有两种形式：一种是莲花苞形象，一种是嘎乌盒形象。应该采用这两种合掌方式。

如《大解脱经》云：“如莲花待放，合掌于顶上，无量身云聚，敬礼十方佛。”应如莲花待放一样，双手合掌于头顶、喉间、心间，并观想自身幻化出无量无边的身体，与一切众生一起，敬礼十方诸佛如来。（这个教证，在藏文中有，但汉文中我没找到，也许是不同译本吧。）





智悲光尊者在《功德藏》中也说：“并非随意身顶礼，心间合十恭敬相，合掌当如莲花苞，或如嘎乌盒之形。”这里也提到了如嘎乌盒的形状。

不过，汉地某些大德要求，合掌时掌心要并拢，其实也有出处。在唐代善无畏讲说、一行禅师笔录的《大毗卢遮那成佛经疏》中，就讲了十二种合掌方法，其中第一个叫“坚实心合掌”。这种合掌方式要求：两个手掌心要坚实

并拢，而十指微微分开。其实，这就是掌心并拢的合掌，也有很多寺院的修行人采用。

《疏》中还提到“虚心合掌”，要求十指齐而指尖相合，掌心微微分开；“未敷莲合掌”，也是十指齐而指尖相合，但掌心要空，使掌背稍隆起，就像刚才说的“莲花待放”或“莲花苞”；还有“初割莲合掌”、“归命合掌”等，总共十二种合掌方式。

当然，在修上师瑜伽七支供的顶礼支时，我们就用“莲花苞”或“嘎乌盒”的合掌方式，因为这是我们的传统。如果是按汉传佛教的某些仪轨念修，采用“坚实心合掌”，也是符合传统的。因此，两者都合理。

从这里我们也可以认识一点：了解各个宗派的传统是有必要的。否则，只了解一方面，只认一位上师的教言，其他的全部否认，这样就难免有些偏执了。

◎ 五体投地顶礼

接着依次下来，合掌在头顶，清净杀生、邪淫、偷盗等身障；合掌在喉间，清净妄语、离间语、粗语、绮语等语障；合掌在心间，清净贪心、嗔心、邪见等意障，然后五体投地。所谓的五体，是指前额、两手掌与双膝，这些

部位一定要接触到地。

● 自己顶礼 也弘扬顶礼

这些道理，我想大家也都懂，但为了形成习惯，还是要再三串习，要实地行持。否则，光是明白，却做不到、做不好的话，这对长期学佛的人而言，是说不过去的。

更何况，我们还有弘扬的责任。你们也看得到，现在有很多佛教徒是不会顶礼的。不光是顶礼，很多行为、语言也不如法。我没有他心通，不知道别人想什么，但从形象上还是能推出来，可能心里也不见得如法。当然，如果是非佛教徒，我们也理解，但作为学佛多年的佛教徒，处处不如法的话，那就太遗憾了。

因此，对于佛教的行为，我们自己应该身体力行。与此同时，也应该在利他心的推动下，将这些看似简单的行持，以及浅的教言、深的道理，一一传授给别人。

● 要如法顶礼

那么，五体投地而顶礼有什么功德呢？简单地讲，以此可清净五毒烦恼的障碍，获得身、语、意、功德、事业五种加持等。因为有这些必要，所以要这样做。

顶礼以后，站起身时腰应该挺直，身体站立双手合掌。之后再像前面一样，重新匍匐顶礼。

但有些人不是这样，还没站起来就甩手，一看就不恭敬。因为双手没有按照要求认真合掌，只是甩动一下，膝盖及额头不接触地面，仅仅弯一下身，站起来时腰也不是端端正正地挺直，这样弯弯曲曲地作顶礼，是大不恭敬的表现，所以绝对不允许。

严格来讲，每次顶礼都要如法。即使接近结束时磕最后几个头，或者平时只磕三个头的时候，也一定要先站直，然后再接着磕。每次都很认真、正式、如法，这是很重要的！否则，就会有不好的果报，如佛经中说：以弯曲顶礼的异熟果，将来转生为驼背者，也就是背上长大瘤的侏儒伛偻之人。我们顶礼，是希望获得功德的，如果转成这样奇形怪状的丑陋身体，顶礼也就大可不必了。

所以，顶礼的数目不在多，最重要的是，每做一次礼拜，都要尽力做到正规、如法、准确。如果为了轻松省力，在陡峭的山坡或者某种依靠物的上面顶礼，没有少许实义。

以前我见到一个出家人在护法神山那边顶礼，山坡很陡，所以基本不用弯腰，头磕得很

轻松。但这样不合理。当时我还想：肯定是刚来的，如果听过《大圆满前行》，法师是不会允许的。还有的人，也是为了不弯腰，就在前面堆些被子、枕头，高高的，磕多少都不费力。但这也不对。最好在地板上磕，什么都不放，这样才如法。

此处已经讲得够细了。对末法时代的人来说，不讲清楚，只是大概说一下可能也不懂。所以，重要的地方，要细致地讲一下。

还有一点要注意的是：在以前的藏地，有人前去拜见上师等时，首先做一稍微如理的顶礼后，再屈身问讯两次，据说这是对重要人物的恭敬礼节，没有智慧的大多数人居然也跟着学，这是很荒唐的行为。

以前上师如意宝也讲过，路上见到上师时，不必弯腰，内心存有恭敬就可以了，其他形象上的不重要。但是顶礼一定要如法，而且要常常行持。作为求法者，尤其是刚入门的，对顶礼的方式不懂，就一定要到上师面前听闻了知，懂了以后，要做到念念不忘而实地行持。

● 要实地行持

顶礼虽然简单，但如果只是口头上“万法空性”、“万法唯心造”，而不去修持，那么求得

佛法也没有任何实义。下面讲一则唐宣宗作沙弥时的故事。

唐光王李忱（即后来之唐宣宗）本是太子，武宗为争夺王位，想杀死他，但他被一宦官搭救，逃出了皇宫。

光王到寺院作了沙弥。有一次，黄檗禅师到浙江盐官参加法会，在大殿中礼佛。这位沙弥见禅师礼佛，因早已见识过他的开示法语，也知道“万法空性”、“无所求”的道理，便上前刁难道：“不向佛求，不向法求，不向僧求，请问长老您这样礼拜，到底求什么呢？”

禅师答道：“我不求佛、法、僧，只是常常礼拜如是事。”

沙弥说：“既然您什么都不求，为何还要礼拜呢？”

黄檗禅师打了他一巴掌。他马上说：“太粗鲁了！”

禅师说：“这里是什么地方？说粗说细的！”然后又打他。

禅师的意思，就是天天口头上“空”、“不求”地说些口头禅，实际行为中却不肯顶礼，只是傲慢而已，打他也是为了摧毁他的傲慢。

当时唐武宗灭佛，有历史说就是为了寻找他，所以一座寺院一座寺院地摧毁。但三年以

后，武宗就死了，宣宗即位。他即位以后，便重兴佛教，因为毕竟在寺院作过沙弥。

（堪布问下面：“他受过戒吧？”“受过。”

“嗯，那是沙弥啊！但后来还俗了，是吧？”下面无人应答。

“有什么不敢说的？说嘛，反正皇上现在也不在。”众笑。）

这里的意思，是说佛法一定要行持。

◎ 求法者要随学上师行仪

身为求法学法者，包括做一次顶礼在内的一切行为，都要远远超过那些不懂正法的人。

不懂正法的人，因为没有受过正法的教育，就像世间的文盲不懂知识一样，很多语言和行为都不如法。有人说：“到上师面前，来的时候顶礼，去的时候不能顶礼，这是佛经里说的。”其实佛经里倒没这么说，是他们自己不懂，还把某些说法用佛经作依据了。

● 米拉日巴的如法顶礼

以前，米拉日巴尊者来到鄂巴上师面前求法，当时鄂巴上师正在为众多僧人传讲《二观察续》（喜金刚法）。正讲到“说法是我法亦我，听法诸众亦是我……我即俱生欢喜大自在”时，米拉日巴尊者从远处参拜。鄂巴上师也满面笑

容脱帽还礼，并且说：“传法间歇的缘起也很不错，看样子，那边的人作礼的风格，是南岩玛尔巴罗扎尊者传承的顶礼方式，去问一下他是谁？”

像这样，如法的佛教行为，谁都会承许的。我们也不是夸自己，学院的出家人一出去，人们看到了都说：“应该是佛学院的僧人吧，你看，披单、僧装样样如法……”当然，也不敢说“所有的人”，但说“大多数”是可以的。学院大多数的人，和没受过正规寺院教育的僧人相比，的确是不同：学过戒律，学过正法，威仪也清净如法，所以到哪里都受欢迎。

受欢迎的原因，首先就是威仪，好的威仪的确让人生信心。当然，对个人而言，行为如不如法，可能也无利无害，但从代表佛教的层面来看，一个出家人的行为如果不如法，确实会让人有看法，甚至生邪见。

前段时间，我提到过北京那边的两个和尚，当时影响很坏。后来发现，他们全是假冒的。原因是他们被一个所谓的佛教徒骗了钱，所以就以这种方式败坏佛教。听说在那段时间，好多和尚都不敢出门上街了。

按理说，一两个人的行为，也代表不了所有的人，但人往往就是这样：以少论多、以偏

概全。所以，不管你们以后是出门，还是去哪里弘法利生，随时随地要注意威仪和行为。尤其是刚出家的人，不要认为管家看不到，上师看不到，就放松了，这样很容易败坏佛教的名声。所以一定要注意，一定要如法！

如法的行为，像米拉日巴尊者的顶礼，一看就是玛尔巴罗扎的传承，所以令鄂巴上师很欢喜。

● 依止上师应如氆氇染色

不仅是顶礼，在依止上师求法以后，应该像氆氇染色一样，各方面都要与以前截然不同。

氆氇在染色前是白色的，一染色就变成红的了。求法者也是一样，可能以前是个恶人，稍微话不投机就会吵架、打架，但学法以后就变了。是应该有种改变！否则，天天听法也只是种下善根而已，没有多大的意义。所以，既然依止上师求法，那么殊胜上师的行为如何，做弟子的也应该原原本本地随学。

当然，所谓“随学”，应该随学如法的地方。但有些弟子不是这样。上师相续中的大悲心、智慧不学，显现上不太如法的地方，比如吃肉（也许上师有密意），却学得很好。可能上师流露这样的“窍诀”，也不一定妥当，但作为弟子，

你还是应该随学上师的功德，比如，上师贤善的人格、清净的戒律、广大的智慧和悲心、勇猛的精进……我相信，很多上师是具有这些功德的。

因此，相对而言，弟子是否会依止，才是个大的问题。有些人把上师当凡夫："他跟我也差不多吧？是运气好才成了我的上师，不然，就某些方面而言，我是超过他的……"这样"依止"，是得不到任何利益的。

当你真正依止随学的时候，应该像氆氇放在染料中一样，虽然所染成的色彩可能有好坏之别，但与先前未放入时相比，怎么可能没有改变呢？同样，真正依止过上师的人，也一定会有改变的。

在这方面，我经常想到法王如意宝对托嘎如意宝的依止历程。虽仅六年，但法王却获得了满瓶倾泻般的全部功德。可是想想自己，依止上师那么久，说没得到吧，上师的加持确实不可思议，也得到一部分；但说得到了吧，因为前世的业力，再加上身处末法时代等众多因缘，跟前辈的传承上师们相比，实在是惭愧。

但不管怎样，每个人在依止上师以后，应该像氆氇被染过一样，多多少少有一些改变。

● 切莫成为"法油子"

当然，还是有例外的。像某些人，法倒是求了不下百次，可是自相续与从前比较起来，没有一丝一毫的改善，所作所为和世间俗人无有一点一滴的差距，这种人就叫做"佛教油子"，或"法油子"，也是失毁誓言之因。

对这种法油子而言，法是从来不会入心的。再怎么听法，听再怎么殊胜的法，像《入菩萨行论》的"安忍品"、"正知正念品"，听过这些法以后，有心的人一定会改变，但法油子不行，好像一点一滴都未染过的氆氇一样，听多少也不会有丝毫改变。这一点，一看说话、做事，就一清二楚了。

更可悲的是，有些法油子虽然广闻博学，讲起来也是滔滔不绝，但从来不知道调伏自己的相续，也从来没有修行增上的迹象。如《大庄严论经》云："虽多闻博达，不获道迹者，譬如盲执灯，照彼自不睹。"因此，佛法可以调伏恶人，却无法调伏法油子。就像酥油可以软化坚硬的皮革，却不能软化装酥油的皮壳一样。

新来的人听法，往往如饮甘露，但个别人呆久了以后，反倒疲厌了。一听《入行论》、《前行》，"噢，得过得过；下一个科判是这个，知道知道"，听得越多越没感觉，根本不当作是有

益的正法，这就是“法油子”。听也听多了，讲也能讲，就是调伏不了。而且，就算死后变成饿鬼的话，也是一样的。以前就有种说法：在鬼神当中，如果是“法油子”投生的，任何一位上师都调伏不了。

因此，千万不要变成法油子。否则，即使听过善法的利益、罪业的过患、佛陀的功德等，但在法油子看来，那也只不过是说说罢了，在他的相续中,根本生不起少许的定解和信心(《极乐愿文》中说，这是无有解脱的罪业)。

这种人,即使是圆满正等觉佛陀亲自来临，对他也起不到什么作用，再了不起的上师、再殊胜的法要，也无法调伏他的相续。因此，邬金莲师也曾说:“切莫摄受佛教油子之眷属，切莫亲近失毁誓言之道友。”

我们知道，真正的修行人是不会这样的，他们越听法越有感受、越有信心。像今天，我听人讲了一位老法师的故事。老法师已近八十了，从来不喜欢听世间琐事，一听这样那样的，就没兴趣，也不说话了。但一说起佛法，身体再不好，也有精神，听完了以后，“啊，今天好舒服!”他就是这样，虽然眼睛都看不到了，但对佛法异常欢喜，并且也乐于熏染这种习气。

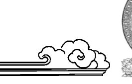
可我们怎么样呢？一看法本，一说佛法，

又难过又痛苦，五分钟也是“累啊”、“痛啊”的。不是法本的话，眼睛睁得大大的，看啊、说啊，白天黑夜，没完没了。

其实作为佛教徒，多闻思修、多熏习佛法才是对的。当然，也不是说完全不理会世间法，尤其是做法师的，什么都不接触的话，可能也做不了事，所以要懂得取舍。但对世间法的兴趣太浓厚了，也就偏离佛法了。

总之，在修学佛法和利益众生的过程中，每个人都应从自身上做起，如果是善的、对的，就尽力甚至强迫自己去做；如果是恶的、不对的，对自他、对修行都毫无利益，就尽量地避开，甚至远离！






第一百三十节课

下面接着讲七支供的“顶礼支”。

前文讲到，修行人追随上师闻法时，切莫成为“法油子”。那应该如何呢？

● 让法融入相续调伏烦恼

应该调伏烦恼。也就是说，当你听闻五部大论，听闻显密教言时，就算了知一句正法的意义，也必须知道融入自相续而实地修持。修持的目的，就是调伏烦恼。

当你有了这种认知，也有了观察的能力，那么对你而言，八万四千法门的任何一个法门，都成了调伏烦恼、去除无明的方便。否则，纵然广闻博学，也于相续无益。如《水木格言》中说：“多闻若未实修，则于自心无益，百年住于水中，石性干燥而存。”意思是，只是多闻而不实修的话，对自心是毫无益处的，就像石头即使沉在水里一百年，也不会被水湿润，不会改变其干燥的本性一样。

以前读书时，我就很喜欢这个教证，知道对自相续的调整而言，实修是最重要的。不实修的话，虽然听了法，但相续很难被滋润。记得有一年，上师如意宝讲《法界宝藏论》时说

过：“显密一切的教言，其最终目的，就是对治自相续的烦恼。”因此，修行人一定要实地修持。

那要修的都是些什么法呢？从“人身难得”、“寿命无常”，直到“上师瑜伽”，都是要修的。这些修法的文字虽然简单，谁都懂，谁都会念，但不每天修的话，文字是文字，你还是你，你们之间始终相隔千里。因此，一定要修。

● 依止上师即模仿

要修的话，随学上师是最好的方便。其实我们依止上师的目的，就是要观察上师身语意的行为，进而效仿随学。

上师的身体调柔，上师的语言善巧，上师的智慧深邃，只要你悉心效仿，自然就被提升了。如果总是看过失：“上师昨天讲错了，今天做错了……”私下里把上师当笑料，这是非常颠倒的，是不如理的依止。

真正的依止，要随学上师的意趣和行为。上师相续中有无量的大悲与智慧，有深刻的出离心，上师在度化众生时，充满了坚忍与勇敢，每一个行为又都具足善巧方便，上师在世出世间法上圆融无碍……这些功德，才是我们应该效仿的地方。

俗话说得好:“一切事情即模仿，模仿之中能生巧。”模仿得好，不仅像样，还能生巧，其实智者就是这么产生的。在世间当中，学生要模仿老师，模仿不来的，就要挨打挨骂，成为“笨蛋”；东方要模仿西方，一旦模仿成功，整个国家的各方面都会有迅速的进展。因此，任何进步的捷径就是模仿。

同样，在依止上师修学佛法时，要实现自身的转变，唯一依赖于模仿。当然，要模仿上师，模仿前辈的高僧大德，也确实不易。有些行为我也见惯了，刚学佛的时候，两三天非常精进，白天不休息，晚上不睡觉；刚出家的时候，两三年威仪如法，走路也好像闭着眼，从不东张西望……但一二十年以后，这些行为全都销声匿迹了，可以说没有稳重的“模仿精神”，因此也不会有真实的效果。

当然，真正的上师，的确有值得你模仿的地方。要模仿的话，其实就是让自相续取受上师所拥有的一切外内密功德，而这种取受，也应当像泥塔小像从印模中取出来一样。

泥塔小像，我的家里就有一尊，本来今天想拿下来的，但是忘了。不过很多人应该见过，用模子做的，把它从模子里取出来时，模子里的所有纹路，也一模一样地体现在小像上。其

实现在的佛像也是一样，批量生产的佛像，从模子里取出的每一尊，上面每一个细细的花纹，也都是一样的，而且非常清晰。

同样，做弟子的，也应该体现上师的功德。比如，我们追随的是上师如意宝，那么，上师最主要的特点是什么呢？就是弘扬佛法、利益众生。所谓利益众生，就是对世间的一切生命，都以慈悲心给以饶益与救护。救护他们的方法，也不是简单的救助与慈爱，而是传播佛法，用佛法彻底断除有情相续中的烦恼之根，并进而让每一个生命都获得解脱。

因此，能否称得上传承上师的弟子，要看他的行为，看他是否延续了上师的慈悲与智慧。否则，学院里呆了个把月，就自称“我是上师如意宝的传承弟子”，谁能信服呢？而且，凡是接近你的人，大家都不满意——“上师的传承弟子，哪能这么做呢？”“上师的传承弟子，哪能对众生不负责任、对佛法不负责任呢？”……如果天天为自己化缘，处处是不如法的行为，这哪里是从上师的“模子”里取出的“小擦擦[18]”？肯定是从别的模子里出来的。

你要称自己是上师的“小擦擦”，那这个“小

[18] 即擦擦像，也就是泥塔小像。

擦擦”像不像呢？自己可以看。真正的“小擦擦”，是有目共睹的，谁都看得出来。有些口头上的“小擦擦”，说得是很多，但对上师的利生事业不仅不作饶益，反而还伤害众生，那这样的话，“小擦擦”上看不到上师的“花纹”，又怎么称得上是上师的传承弟子呢？

因此，在依止上师时，一定要追随模仿上师的功德。而这一切，都要从恭敬心开始。

◎ 如法顶礼的功德

所谓的顶礼，也只是一种恭敬尊重的形式，所以，顶礼的方法也有多种多样（这在《大智度论》等佛经论典中，都有描述）。而且，各个地区的顶礼方式也并无定法。比如，汉地的很多人就跪坐着顶礼，在佛堂念经诵咒时，一直跪着；而在藏地的公路上，也常会见到有人磕大头，三步一拜地顶礼，但不管怎样顶礼，都是在表达内心的恭敬。

● 不恭敬顶礼毫无意义

因此，顶礼时一定要恭敬。上师们依照佛经论典，像《大解脱经》、智悲光尊者的教言等，宣说了顶礼的方式，对这些方式，我们本来是一清二楚的，可是如果为了轻松就投机取巧，

或者摆出傲慢自居的架势应付一下，不认真顶礼，就证明是不恭敬顶礼对境的轻蔑态度。

其实，恭不恭敬一看便知。恭敬的人，行为、姿态上都不同，像在修五十万加行的场合中，有的人每磕一个头，都让人生起信心，特别如法；而有的人就不太如法，好像也在顶礼，但总感觉他缺乏恭敬。

所以，顶礼时一定要如法。不论你是共修、在家里修，还是前往别处朝拜时，即使是磕一个头，也应当如理如法。

常常修顶礼的人，他的身上很难见到傲慢的影子，为什么呢？因为顶礼能摧毁傲慢。而很多世间的领导、知识分子，在进入佛教场合时不肯顶礼，为什么呢？就是相续中有傲慢。有傲慢的人是弯不下腰的，傲慢就像一根铁杆一样，把他的身体都绷直了。在这种情况下，要让他跪下来，让他磕个头，太难了！太不情愿了！

但对三宝有恭敬心的人，顶礼就很容易，而且也爱顶礼。在他的心目中，三宝有无量无边的功德，是最殊胜的对境；而且他也知道，作为凡夫，本来就业力深重，再加上今生也是无恶不造，以这样的身份，凭什么不顶礼呢？一定要顶礼！其实我们每个人都一样，一副有

漏的身体，有什么可傲慢的？因此，在舍弃它之前，我们应该把它利用好，如果用它作顶礼、行善法，这肯定是最好的利用方法了。

我经常看到一些大德是这样，不论是讲法、开法会，在任何场合中，他最爱顶礼，这是非常好的示范！我希望道友们也都能随学。当然，要想始终都如理如法，也要有些心力，也就是说，相续中一定要培养起真实、持续的恭敬。

有恭敬，顶礼才有意义。否则，顶礼就像交税一样勉强，观想不如法，行为也不如法，只是完成个数目，那只能算是相似的顶礼。这种“顶礼”，只会给自己带来过患，因而没有丝毫的意义。

● 恭敬顶礼有无量功德

相反，如果按照要求如理如法进行顶礼，则有无量的功德。

《佛说灌顶经》[19]中说：“人如果在临死之前，礼拜过十方三世诸佛，那他命终之后不论转生何处，都将值遇佛陀；而且，千劫、万劫乃至亿万劫中所造的重罪之报，都将获得解脱。”因此，即生中能作顶礼，是很有福报的。

[19] 《佛说灌顶经》云：“佛告普广菩萨摩诃萨。若未终时礼拜十方诸佛。命终之人所生之处常得值佛。千劫万劫亿万劫数。重罪之殃无不得脱。”

那么，顶礼一次，有怎样的功德呢？《毗奈耶经》里有一则公案：从前，一位比丘顶礼有佛陀头发、指甲的佛塔，阿难尊者请问世尊他顶礼的功德，世尊答言：“他这样顶礼一次，将获得自己身下所压面积，直至金刚大地以上所有微尘数量的转轮王位，然而，这还不能达到其顶礼功德的边际。”

这是如法顶礼一次的功德！想一想，每一个微尘就是一个转轮王位，这个数量是不可思议的。《业报差别经》里也有一个类似的教证：“礼佛一拜，从其膝下至金刚际，一尘一转轮王位。”

此外，《业报差别经》又讲了顶礼的十种功德：

一、得妙色身：顶礼的人，生生世世获得妙色之身，相貌端严。

二、出言人信：顶礼的人，凡是你所说的话，都会受到别人的信任。

三、处众无畏：顶礼的人，处在众会当中无有畏惧。

有的道友在几百人面前作个讲考，手就发抖，这就是前世不顶礼的果报。所以今生一定要顶礼。今生顶礼了，下一世抽到你讲考，手就不会抖，脸也不会红，脚也站得稳，那样的

话，多有信心啊！

不过，这种讲考方式，是一种很好的训练，训练多了就好了。最重要的还是多看书，不看更紧张。如果看好了，心里有点把握，那即使一上来有些紧张，但过一会儿就好了。

四、诸佛护念：顶礼的人，会得到诸佛菩萨的护念。

五、具大威仪：顶礼的人，不论出家、在家，行为如法，并具有令人生信的威仪。

六、众人亲附：顶礼的人，会有很多人亲近你，那样你就不会孤独，不会因为没人理而痛苦。有些人谁都看不惯，谁都讨厌，这也是前世不礼佛所导致的。

七、诸天爱敬：顶礼的人，连天人都爱戴、恭敬，并且时时保护着。这样的话，也不一定要特意地供护法神，天天“梆梆梆——”，常修顶礼的话，护法神自然会护念你。

八、具大福报：顶礼的人，将获得大的福报。

九、命终往生：顶礼的人，命终以后会往生净土。

十、速证涅槃：顶礼的人，将迅速获证涅槃。

这十种功德不是平常的功德，因此说顶礼

是不共的善法。哪怕礼佛一拜，也有不可思议的果报。

下面再讲一则《杂宝藏经》里的公案：

往昔佛在世时，有一长者天天前往佛陀那里。这让他的妻子生起怀疑，心想：“是不是去见别的女人了？天天都去！”

于是便问丈夫：“你每天都去哪里了？”

丈夫回答说：“我到佛陀那边去了。”

妻子问：“佛陀长得好看吗？能胜过你吗，让你一直去！”

于是，丈夫为妻子赞叹并宣说了佛陀的种种功德。妻子听后，心生欢喜，立即乘车来到佛陀居止的地方。

然而，这时在佛陀的身边，国王、大臣们围得水泄不通，使她无法靠近。于是她只好远远地向佛顶礼，顶礼一拜之后，便回城了。后来不久，妻子去世，转生到了三十三天。生天之后一观察，她心里就明白了：原来佛陀对我的恩德如此深重，仅仅一个顶礼，便使我生到天上！所以经云：“得佛恩重，一礼功德，使我生天。”

一礼的功德尚且如此，那我们修十万，而且是在发无上菩提心的基础上修持，这个功德，肯定无法衡量。因此，我们是很有福报的。来

到这个南赡部洲，虽然造过恶业，甚至还在造，不过同时我们也在行善；不说别的，每天早晚磕三个头（这是我们要求过的），能做到这一点，结合上面所讲的功德来看，得人身也是非常有意义了。

去年一段时间，我们每天课后共修十五分钟，多数人能磕一百多个头，效果非常好！刚才讲到这些功德的时候，很想继续这样修，但是一方面五论班要讲考，一方面，我也是刚回来，还有点高山反应，所以过段时间再看吧。

不过，十五分钟一眨眼就过了。要是做别的事，跟人聊两句，自己坐一会儿，不止十五分钟，可能一两个小时都过去了。而且，有些人坐也是傻坐，一呆就一天，也不观修，净是胡思乱想。这样的话，不如你就作顶礼。

● 与僧众共修的力量大

尤其是，如果能与僧众一起共修，这个善根的力量更大。

这里的道友应该有体会，与僧众共同行持善法时，因为僧众的力量，自己的数目很容易圆满，而且，因为善根融在了僧众的功德当中，所以它的增长是不可思议的。可以说，个人的力量非常微小，如火星；而大家共修的力量，

则如熊熊烈火。这个道理非常深奥，就像《莲苑歌舞》中讲的一样。

有的出家人喜欢自由，总想离开僧众，独自一人去漂泊。你这样居无定所，两三天应该还可以，但时间久了，就很难说了。

有的居士说："我在学会里一起学，烦恼多，跟别人也合不来，不如就在网络上自学。"但结果不到一个月，就离开了，最后学都不学了，自己也很无奈。因此，我希望外面的居士们，千万不要因为暂时的因缘，离开佛教的集体。

这个集体对你而言，是一个长期的庇护所，除非你有足够的自力，否则，就应该呆在集体里，和大家共同行善。每个人也可以观察自己，自己修，力量够吗？境界够吗？如果是我的话，要闭关最多也就十天八天，久了就不行了，善根不增长，烦恼却粗猛了，所以赶紧跑回僧团，跟僧众一起修行，这样至少不会退失信心。大家都学过《山法宝鬘论》，里面常常强调不离僧团，不离佛教的集体，我想这是很深的教诫。

你们自己也想一想，是不是这样？如果觉得我说得不对，你可以举手："我就不用依靠僧众，一个人在外面呆八年肯定没问题，菩提心肯定增长。"如果是这样，我们也开许，给你开"证明"。可是，谁有这个把握呢？

因此，我们个人的成长，一定要靠团体的力量。这种力量，也许你并不了解。比如，我们都知道听课有功德，但你今天跟道友们一起听这堂课，和你一个人听一堂课，其实是有很大差别的。这种差别，是在长期的相互熏染以后，你会潜移默化逐渐出现许多前所未有的改变。这就是团体的力量！——这也是我长期以来，通过自己的智慧观察、研究，最终得出的“相对论”。(众笑)

总之，如法顶礼的功德是不可思议的。如经中说：佛陀的无见顶相，就是从恭敬顶礼应敬之上师士夫中得来的。也就是说，顶礼、接送上师，礼拜佛陀等，是形成究竟圆满正等觉无见顶相的因。

以上讲了“顶礼支”，是上师瑜伽修法中“七支供”里的第一支。这种世俗善根很重要，诵经、念咒、磕头、供养……该做的，都不要断。与此同时，有能力的也可以观观胜义空性，修修无上密法。福慧不偏堕，这才是中道，修行中能把握好这一点，是很要紧的！

己二、供养支：

◎ 供养的心要清净

供养时，心要清净。像前面供曼茶罗时所

说，有能力的，应该将自己实际拥有的财富，以正规、如法、清净的方式摆放整齐。作供养时，心应该远离吝啬的束缚，不是为了做表面文章，同时也要毫无卖弄之心。

只要心不吝啬，不论供什么、供多少，都是好的。供佛、供僧、捐款建经堂，只要有心供养，就有无量功德。如果明确要求别人“你一定要出一百、一万、一千万，多少多少……”，这样的话，供养者的心态很难清净。现在有些寺院规定：办什么什么佛事，要多少多少钱。这样一规定，就算施主勉强做了，但吝啬心太大的话，不会有多大功德。

还有，功德也忌讳宣扬。有的人常常“我供养了什么什么”，到处给人炫耀，就像藏地的一句俗话：“看到骑马的人，站着讲；遇着走路的人，坐着讲。”这样到处讲，功德就耗尽了。

因此，一定要去除这些不良心态。首先发起菩提心，在清净的心态中摆放供品，乃至作种种供养。

◎ 以普贤云供而供养

● 观想供品

所摆放的供品，可以是五供：鲜花、熏香、

酥油灯、香水、神馐。没有的话，观想也可以。还可以观想无量殿、豪宅、经堂、轮王七宝、八吉祥徽、八瑞物，十六金刚天女等轻歌曼舞，弹奏特有的乐器，将天上地上琳琅满目的一切人天供品，全部以观想来供养。

这里最重要的是观想。没有这个能力，只能是真实地摆放，有什么供什么；有一定禅定或心力的人，可以尽量观想。

首先是观想供品。不论你在城市还是乡间，就把那里的美妙景物或财富，全部用心观想并取受，然后供养十方诸佛菩萨。这种观想，可以尽量地拓展，从一个城市到一个国家，到南赡部洲，到四洲乃至整个人间、天界，此中所有最庄严、最微妙的事物，全部取受过来作为供品，供养殊胜的对境。

● 供养方式

供养的方式，最好观想“普贤云供”，也就是追随普贤菩萨的幻变供养方式来作供养。

我们可以这样观想：凭借普贤菩萨的等持力（这时观想自己的身体变成普贤菩萨），自己心间放射出等同于百千俱胝无量佛刹之微尘数、五颜六色的光芒，每一光端又化现出一尊与前面相同的普贤菩萨，他们每一位的心间，也都放

射出与前面一样的光芒，并且光端又幻现出无数不可思议的普贤菩萨，他们每一尊也都以不可思议无量无数的供品，供养十方佛及佛子。以这种“普贤云供”的方式供养，功德是不可思议的。

当然，说起来简单，要观想起来是很难的。学院有四大法会，其中藏历六月份开的，就叫“普贤云供法会”。这个法会，就是通过念诵《普贤行愿品》，同时观想以五供为主的无量供品供养诸佛菩萨的一种修行。

供养是很重要的修行。课前的念诵里有一个供养仪轨，里面有一个“供云咒”[20]。不过，个别道友还是不会念。三遍念下来，“嗯嗯嗯”就过了。其实这样很可惜，字数也不多，最好能念熟或者背下来，这样每次都能跟大家一起念完。

去年我看到一个注释，说供养咒的功德非常大：能遣除违缘；能将供品变成无数，等等。其实这对我们很实用，在没有等持的情况下，通过咒语加持，将供品增多了以后，也同样能实现很大的修行。

[20] 供云咒：纳摩RA纳扎雅雅 纳摩巴嘎哇得 班匝儿萨RA抓玛儿达呢 达塔嘎达雅 阿儿哈得桑雅桑波达雅 达雅塔 嗡班贼儿班贼儿玛哈班贼儿玛哈得匝班贼儿 玛哈波雅班贼儿 玛哈波德泽达班贼儿 玛哈波德曼卓巴桑札玛纳班贼儿 萨儿瓦嘎儿玛阿瓦RA纳波效达纳班贼儿娑哈。

这个咒语，宁玛巴以前的传承中好像没有，华智仁波切、堪布根华，在他们的传承里没有，是法王如意宝特意加的。加持咒"嗡桑巴嗃、桑巴嗃……"，源于阿底峡尊者，出自《噶当祖师问道语录》，法王认为其加持力极大，就加在开头了；还有就是这个供云咒。

法王在世时，四众弟子都很重视供养的修行。每次开"普贤云供法会"，大经堂的里里外外都布满鲜花及各种供品。夏天的时候，鲜花、野花都很多，所以，僧人、居士们都会用花来供养诸佛菩萨。

我们作为法王如意宝的"小擦擦"，喜欢作供养也是正常的。经堂里、自己的佛堂里，常常陈设一些供品，念念供云咒，这样的修行习惯是很好的。

那么按照这里的修法，陈设供品以后，还要尽己所能地作意幻供养，同时念诵下面的偈文：

དངོས་བཤམས་ཡིད་སྤྲུལ་ཏིང་འཛིན་གྱིས༔

怄　夏 叶 哲 当　怎　记

陈设供品意幻定

སྣང་སྲིད་མཆོད་པའི་ཕྱག་རྒྱར་འབུལ༔

囊 这 秋　波 夏 加 簸

供印奉献现有物

意思是，陈设真实的供品，同时观想意幻的供品，然后以普贤菩萨的等持力印持，将器情世间的所有供品，全部奉献供养上师及诸佛菩萨。

◎ 诸佛菩萨可以享用一切供养

只要自己具备供养的能力，那么诸佛菩萨肯定具有享用的能力。因此，凡是世间界中的有主物、无主物，应有尽有的人天受用，我们都可以观想拿来作供养。美元、钻石、汽车、飞机……只要是你喜欢的，都可以观想供养，不必担心佛菩萨是否用得上。

不过，有些上师是挺担心这个的。道友们自己认为这个好、那个好，很有信心地供养。但到了上师那里，全都用不上，只好堆着。所以对很多上师来讲，最大的烦恼就是供品。但诸佛菩萨不会有这种烦恼，因此，自己有多大的观想能力，就幻化多少来供养。

《华严经》云："供养一一佛，悉尽未来际，心无暂疲厌，当成无上道。"这是佛陀于因地时，在一一佛前作的无边供养，如此供养，直至穷

尽未来际，也不会有片刻疲厌之心，以此当成无上之道。

同样，我们为求佛果、为度众生，也应该尽心尽力地供养。这种意幻供养，从圆满资粮的角度来说，与真实财物供养没有丝毫差别。所以，不必认为自己没有供养的资具，“我福报太小了，没钱供养……”，其实，只要你有心，随时随地，自己所拥有的一切资具，或者当你亲眼看见美好的事物时，心里就可以首先观想：“供养三宝！供养根本传承上师！”

我再强调一下：这样作意幻供养时，不仅供品没有差别，所供养的对境也没有差别。也就是说，你心里观想的佛陀，与真实的佛陀是一样的。这样修持，灭罪生福的功效也相同。为什么呢？因为一切本来如幻。如蕅益大师云：“以如幻根，缘如幻佛，灭如幻罪，生如幻福。”

◎ 网上意幻供养

也正是基于这个道理，最近智悲佛网上开设了“在线供佛”，以方便大家供养。

有人问：“供养网上的佛，与供养唐卡上的佛一样吗？”完全一样。因为网上也好，唐卡上也好，同是虚拟的世界。不仅如此，就连我们认为很真实的世间，世间中的任何事物

——铁制、铜制的，甚至我们的血肉之躯，都跟网上的显像没有差别，同样是幻化的。所以，在网上供养如幻的佛，同时发愿、回向，也能产生如幻的福德。

从开办以来，参与网络供佛的人，特别特别的多，对此我非常欢喜。要知道，很多人在自己的真实环境里，是没有供佛因缘的，进入虚拟世界种个善根，还是挺稀有的。

刚才蕅益大师的那个教证，以前讲《智慧品·澄清宝珠论》时引用过：以如幻的根，缘如幻的佛，灭如幻的罪，生如幻的福。当然，因为积集了如幻的资粮，最终也必定获得如幻的佛果。

懂得这个道理以后，平时应该多作意幻供养。

◎ 宝天比丘供养白石获大果报

下面讲一则《贤愚经》里的公案：佛住世时，有一位长者生了个男孩，因为降生时天降七宝，堆满了屋里和院内，所以取名宝天。宝天长大以后，随佛出家，并很快获得了阿罗汉果。

阿难问佛：“世尊，不知宝天比丘过去修了何种福德，感召出生之时天降七宝之雨，衣食

自然，不缺吃穿，而且出家之后，很快证果？”

佛陀说：“过去毗婆尸佛住世时，有一次僧众游行村落，当地有福报的居士们共同迎请僧众，广作供养。有一个穷人见了，也想供养，但家里穷，没有宝物，于是就找来一些白色的石头，观想成金银珠宝，抛洒于空中供养僧众，并发下大誓愿。

当时的那个穷人，就是现在的宝天比丘。他以供养白石的果报，九十一劫中福报无量，多具财宝，衣食自然。而今世成了最后有者，值遇我，并且出家证阿罗汉果。”

从这个公案可以看出，要供养，要积累资粮，不见得非要很多的钱。相反，恭敬心、清净心是最重要的。像学院有很多老觉姆、老喇嘛，他们念《普贤行愿品》时，边念边抛大米，同时观想供养诸佛，其实功德是很大的。不过，现在学院不让抛了，怕经堂里到处都是，所以要求意幻供养。其实抛米是很有功德的。

不管怎样，以后我们朝拜圣地，礼拜佛像、佛塔时，用金银珠宝供养当然好，没有的话，以清净心摆放石子、鲜花或净水，也有很大的功德。

有些不信佛的人，认为供养是多余的：“这么愚昧，干什么呀？”其实，我们供养有我们

的道理，是有意义的。你们世间人不也有一些仪式嘛，谁轻蔑它的话，恐怕也说不过去吧。所以，不懂的人要歧视真理，是不合适的。

那么，刚才也讲到了，佛能接受一切供养，既然如此，我们也应该随时随地作供养。见到路边涓涓流淌的清清小溪，见到遍满鲜花的一方平原，夏天的彩虹，冬天的雪景……任何赏心悦意的事物，甚至进入城市，堵车时见到成排的车灯闪烁，进入机场时见到许多庄严的建筑，这些我们都可以意念供养三宝。这样观想，在不知不觉当中，顺便就可以圆满资粮，所以我们一定要这么去做。

己三、忏悔支：

◎ 深心忏悔一切罪业

忏悔时，要痛心疾首地发露忏悔，从无始以来流转轮回迄今为止，自己所造的能回忆、不能回忆的堕罪，也即身语意三门所造的十不善、五无间、近五无间罪[21]、四重罪[22]、八邪罪[23]

[21] 近五无间罪：与五无间罪相似的五种重罪：污比丘尼、杀见道菩萨、杀有学僧伽、夺僧伽资具和拆毁灵塔。

[22] 四重罪：1. 居智者之首位；2. 享用密咒师的财产；3. 居比丘顶礼之前；4. 享用修行人的食物。

[23] 八邪罪：1. 谤白法；2. 赞黑法；3. 障碍行善者积资；4. 扰乱信士之心；5. 已入密乘者背弃上师；6. 已入密乘者远离本尊；7. 已入密乘者脱离道友；8. 已入密乘者舍弃坛城。

以及掠夺三宝财物等一切罪业，并且痛下决心："从今以后永不再犯……"就像前面"念修金刚萨埵"之引导中所讲的那样，以明观四种对治力而忏悔。

只要这样忏悔，罪业一定能清净。如《业报差别经》云："若人造重罪，作已深自责，忏悔更不造，能拔根本业。"一个人即使造了特别严重的罪业，但造了以后，若能深深地谴责自己，并且发露忏悔、永不再造，也能拔除一切根本的罪业。

以四种对治力忏悔以后，接着观想：一切罪障在自己的舌头上汇集成黑团，通过皈依境尊众的身语意放射光芒照耀，由此就像洗涤污垢一样，净除了罪障。

只有净除罪障以后，生起次第、圆满次第等任何修法的验相才能呈现，诸佛菩萨的境界也才能现前。如《圆觉经》云："常当勤心忏，无始一切罪，诸障若销灭，佛境便现前。"那个时候，你就会经常梦见上师、本尊、护法来加持你。

◎ 忏罪不能拖延 不能故意多犯同忏

相反，如果罪业一丝都没有遣除，出世间的任何功德都无法生起。因此，修行人一定要

常修忏悔，而且不能拖延，什么时候犯了，就立即忏悔。《涅槃经》云："智者有二，一者不造诸恶，二者作已忏悔。"那么作为智者，假使不能不造恶业，但造了也要立即忏悔，千万不可拖延。

有人说："今天我犯戒了，但不着急，过两天再犯的时候，一起忏悔。"其实这种想法，是非常错误的！记得《百喻经》里就有一个比喻：

以前，有一个愚人养了七个孩子。其中的一个孩子死了，愚人见孩子死了，便把尸体搁在家里，不管他了。

别人见了，就问他："你为什么不把他殡葬了？"

愚人听了以后，心想："如果这样搁着不对，一定要送去殡葬的话，那要再杀一个，这样一担两个，走起来就平衡了。"想完，他便亲手杀了一个儿子。这样担着两个，扔到尸陀林去了。当时的人都嗤笑他，觉得这太愚蠢了。

这个比喻是什么意思呢？就是说，如果犯了戒，应该立即忏悔，不能覆藏。但有些人被要求忏悔时，认为反正要忏悔，不如多犯一些，然后一起忏悔，于是又破戒，并且造了更多的不善。这就像那个愚人一样，一个儿子已经死了，再杀一个儿子，其实这是非常愚痴的。愚

人如此，如果修行人是这样，也是如此。因此，每次造业以后，一定要立即忏悔。

你看阿底峡尊者，那么了不起的大班智达，但即使走在路上，一发现自己心生恶念了，便马上坐下来，用那个随身带的木制曼茶罗，供曼茶忏悔。尊者尚有分别恶念，尚需随时忏悔，那我们凡夫更不用说了。

那么在忏悔时，用这里的修法，就观想上师三宝，之后念诵：

སྒོ་གསུམ་མི་དགེའི་ལས་རྣམས་ཀུན༔
够 色 莫 给 累　那 根
一切三门不善业

འོད་གསལ་ཆོས་སྐུའི་ངང་དུ་བཤགས༔
怄　萨 秋 给 昂 德 夏
光明法身中忏悔

其实，宁提心滴派修法中的偈颂，很多是密法的教义。这个偈颂的意思是，一切身口意三门所造的不善业，全部在光明法身中忏悔。也就是说，能忏、所忏、忏悔皆不成立，完全以三轮体空的方式摄持而忏悔。



以上已经讲了七支供里的三支——顶礼、供养、忏悔，这些都是滋养慧命的好“食品”。胃口好的人一看到好食品，这个好吃、那个也好吃，统统想吃。所以，在有限的生命里，能“吃”多少就“吃”多少吧，如果你胃口好的话。



第一百三十一节课

《大圆满前行》中，正在讲“上师瑜伽”中的实修法。实修法分三：观想福田、七支供、专心祈祷，今天讲“七支供”里的第四支。

己四、随喜支：

随喜支，主要是对治嫉妒。前面讲《普贤行愿品》时也讲过，文字上好懂，只是看我们能不能做到，能不能行持。

◎ 所随喜的功德

那要随喜什么呢？诸佛为了利益群生而转大法轮、一切菩萨的广大六度万行、所有凡夫众生随福德分[24]、随解脱分[25]的善法，以及自己过去所积累的、如今正在做的、将来必定行持的一切善根，都诚心诚意、满怀欣悦而随喜。

这里说“自己过去、如今、将来的一切善根”，词句上的意思是，随喜自己三世的一切善根，藏文上是这样，应该可以。但也可以解释成：我们随喜诸佛菩萨以及凡夫众生三世所造的一切善根。

[24] 只是单纯的世间福德，未与解脱直接挂钩。
[25] 随顺于解脱的善根。

此处讲到三世的善根，平时随喜时也应该忆念。之后边随喜边念诵：

བདེན་པ་གཉིས་ཀྱིས་བསྡུས་པ་ཡི༔
灯　巴　逆　记　地　巴叶
随喜二谛所摄集

དགེ་ཚོགས་ཀུན་ལ་རྗེས་ཡི་རངས༔
给　凑　根　拉记叶　让
一切善业之资粮

所谓二谛，就是世俗谛和胜义谛，九乘次第的一切法，无不包括在这二谛中。平常我们随喜的，多数是世俗的善根，而对胜义善根，一般人不懂得随喜，其实这才是功德最大的善根。所以，我们要随喜二谛所包含的、自他一切众生有漏[26]与无漏[27]的一切善法。

修行好的人，走路、吃饭，随时随地都能修；见到、听到任何善法，也都有随喜的习惯，有漏的、无漏的，世俗的、胜义的，都能随喜。

[26] 有漏：漏，烦恼异名，含有烦恼之事物，名有漏。有漏善法，即不离烦恼之善业。
[27] 无漏：离烦恼之法，名无漏。无漏善法，小乘见谛、大乘见道以上的圣者所生起的善业。

所谓随喜，似乎只是想一想而已，也不费力，但它的功德的确是非常大，在诸大德的教言中，也经常是作为窍诀来强调的。

因此，理论上明白以后，要多行持。

◎ 随喜的功德无量

懂得行持的话，这个功德是相当大的。下面讲一下贫女随喜胜光王（波斯匿王）供僧的公案。这个公案，大家应该都知道，但胜光王当年供僧，还有一个缘起。

● 麻风女施粥转生兜率天

据《根本说一切有部毗奈耶药事》记载：迦叶尊者行乞时，见一麻风病女人，骨节分离，疮脓外溢。为了利益她，尊者向她乞食。

麻风女见尊者形容挺特、具足威仪，心生信心，于是将自己乞讨来的淘米水供养尊者。尊者上前接受供养。她往钵里倒的时候，一绳子落入钵内，她伸手去取，已经断烂的指头也掉了进去。

为了护念她的心，迦叶尊者就在她的面前，将她所供养的淘米水全部都享用了。并说："姐妹，你现在应该发欢喜心，我从现在起到明日用斋之前，就用你给我的食物，度过一日一夜。"

（我们一定要记住，作为出家人，施主供养任何财物时，都不能挑剔。我听说有些人到外面去，衣食都很讲究，这个不行、那个不行，又麻烦又挑剔，好像自己是王子、公主一样，什么都不称心。但你们看看迦叶尊者，这样一位完整传承释迦牟尼佛一切教法的亲传大弟子，为了满众生的愿，直接享用有脓血、断指的淘米水。）

当时，麻风女非常欢悦，心想：我今天获得了胜妙利益，大迦叶尊者接受了我的鄙陋施物。就在对尊者的清净信心中，女人命终。命终以后，转生到了兜率天。

● 贫女随喜功德超过胜光王

当时，帝释天见到了麻风女供施的整个过程，不知她转生到了哪里，于是前去问佛。佛说："她生到了兜率天。"

一时间，大家都知道了这件事。胜光王（波斯匿王）也听说了，于是来到佛前，顶礼佛足，退到一边坐下。佛便为国王说法，开示道理令他欢喜，之后默然而住。

这时胜光王起身，整理衣服，合掌恭敬，向佛说道："愿佛陀及诸位比丘僧众，为圣者迦叶的缘故，在七天[28]之内，受我微供。"

佛陀默许。国王知道佛陀已经接受，便礼佛足，告辞而去。回来以后，当天晚上就令人

[28] 《毗奈耶经》里讲的是七天，《前行》说四个月，可能各经典说法不同。

制作种种精妙饮食。第二天一早，又敷设床座，准备好净水及牙木等。同时让人去告诉佛陀：“饮食已经置办好了，愿佛知时。”

用斋时间一到，佛陀与僧众都来到皇宫，坐定以后，胜光王亲自行堂。

当时，有一位以行乞为生的贫女来到这里，坐在世尊及诸位长老对面。她心里充满了清净信心，深深生起恭敬，心想：“这位胜光王，也是由往昔所积累的福德力才成为这样拥有荣华富贵的君王，又遇到释迦佛这样殊胜的福田，如今仍然积累这般广大的福德资粮，实在是太稀有了！”她完完全全是发自内心随喜，因此获得了无量福德。

国王亲自供养僧众饮食以后，又亲手供养净水和牙木等，之后坐在低处听法。

佛陀对贫女的事清清楚楚。所以到了回向时，佛问胜光王：“你今天供斋的善根福德，是回向给你自己，还是回向给比你获得福德更大的人呢？”

胜光王想：“佛陀今天是受我的供养，怎么会有人比我获得的福德大呢？”想完以后就说：“谁的善根大，就回向给谁吧。”

于是世尊先念那位贫女的名字作了回向。连续五六天都是如此。

为此，胜光王十分不悦，手托着下巴，心想：“世尊受我的供养，却念贫女的名字回向……”便与诸位大臣商议对策。国王问：“如何才能使世尊不这样作回向呢？”

大臣们献计献策：“明天可以加倍准备饮食，世尊和他的眷属前来应供时，让他们行堂的人，一份倒进钵里，一份溢到器具外面，这样饮食落地以后，如果那些乞女来要拾取，我们就连赶带打，这样定会有效。”

第二天，果不其然，当食物溢出落地时，贫女就跑来捡拾。行堂的人不让，贫女说：“国王的财富这么多，饮食也无穷，像我们这样的苦难者，为何不让捡呢？留在地上不也就坏烂了吗？”但她还是遭到阻拦和殴打，这样便生起散乱甚至嗔恨之心，结果清净的随喜善根便摧毁了。

当天，佛陀念了国王的名字进行回向。

● 胜光王得王位之因缘

在回向的时候，佛陀说了一偈：“严备象马车步乘，于此国城自在食，王今不见缘何得，因施无盐米膏力。”意思是，国王你有象马车步四兵，在此国家里饮食随意，但国王你知道吗，这一切都是你往昔对圣者供养一个无盐食团的

果报。这就是在殊胜福田前，作小小供养而得大果的公案。

这种公案很多，前段时间讲曼茶罗时讲到的"我乳轮王"，也是因为供养佛陀七颗豌豆，而得到了王位。这里讲的波斯匿王的往昔因缘，《毗奈耶经》里是这样记载的：

在久远以前，某聚落中有一长者，娶妻后生了一个儿子。儿子长大以后，父亲到外面做生意，但很快将本钱都耗尽了。

丈夫出门之后，妻子又生了一个儿子。为了家里的衣食，便让大儿子到邻居长者家里打工做农活。

后来有一次要到节日了，母亲知道，邻居家明天要供养沙门婆罗门以及宾客，肯定没有人给儿子做吃的。因为担心儿子挨饿，于是就拿着家里仅剩的一个无盐食团，带到儿子那里。

这时正好有一位独觉来到面前。儿子见他身心寂静、威仪调伏，便想："因为我往昔从未供养这样的福田，所以今生才受这般痛苦。如果他能接受我的无盐食团，我一定供养。"

独觉观知他的心念，便将钵伸向他，并说："你要布施的话，可以放到钵里。"他立即生起无比欢喜与恭敬，以极为珍重之心，把那个食团放进钵里。

以这个果报，他连续六次作天王，连续六次作此人间的国王，以它的余报，今生在这里作波斯匿王。现在那个业的果报已经尽了，所以佛陀才说了上面的偈颂。

因此，大家千万不要轻视小善，看似很小很小的善事，果报也可能超乎想象。供养、随喜，都是如此。尤其是像这个贫女的随喜，能做到这样的随喜，修行上肯定会有很大的进步。

◎ 顺便谈谈"供养对境"的问题

在这些公案里，之所以会出现不可思议的果报，很重要的一点，就是对境是圣者：罗汉、独觉、菩萨、佛陀。现在我们遇到的某些上师，是否有这样的功德呢？很难说。所以，我想顺便谈谈"供养对境"的问题。

我认为，当然也是建议：供养僧众是最好的，是最保险的。这样说，也许有些上师不高兴，但考虑到多数供养者的利益，我还是提醒一下。

● 莫把牛粪当黄金

经论中的确常说"上师是佛"，但是你要知道，是佛的上师，应该是具足法相、真正的善知识，只有这样的上师，才是跟佛无二无别，

而并不是名相上的上师。有些名相的上师，《毗奈耶经》里甚至用毒蛇、盗贼为喻，可想而知，他们能带给你什么。

但可悲的是，在现在的社会，多数人没有智慧辨别：哪个是真上师？哪个是假上师？当以清净心供养，把所有的东西都供养了以后，有些人才知道，他所供养的对境并不是真上师，那时候他才知道：他把牛粪当作黄金了！一个连戒律、悲心、智慧都不具足的人，哪里有上师的资格？

● 要求供养的供养对境令人生疑

今天，有个居士一早找我诉苦。她苦恼的，正是她的上师。她让我看些照片，但我并不喜欢辨别真上师、假上师，再说也辨别不来。不过她也的确可怜，没有基本的分析能力。

她说："我是在网上看到的，介绍他什么什么……"

我说："网上什么都有，介绍也是成千上万，不仅仅是上师，就算是买产品、找医生开药，也有些是真的，有些是假的。"

她说："应该是真的吧。"

"为什么？"

"因为上师对我很慈悲，还让我供养。我

自己的手机 2000 块，他让我供养 7000 块的。"

这就是她生信心的理由——让她供养手机。的确，不具备基本观察能力的人，做什么都非常盲目。但最主要的还是上师。如果上师们不以佛法和解脱为重，不以对众生的怜悯作为摄受的前提，只是以"我是你的上师"为由，让弟子们供养，这是非常悲哀的事！

尤其是，当"上师"自己提出"你要供养我什么什么"，一提到这些，我就禁不住生怀疑。也不是说凡是供养都不好，但一般来讲，真正的上师，就算是在如今，也不需要很多钱财。因此，本该重视法供养的上师们，现在对财供养这么重视，还自己提出来，确实很让人担忧。

这种担忧，也不仅是我，前段时间有个居士也亲口对我说："我特别担忧藏传佛教的发展。"我听了还是有些感慨。虽然汉传佛教也有令人担忧的地方，但的确没有藏传佛教那么多。藏传佛教有相当一部分人，他们去汉地的目的，就是为了"供养"。小的方面，手机、电脑；大的话，车子、房子……不知道以后会变成什么。

但这些主动要求供养的人，你把他作为供养对境，是否真有功德？很难说。

● 辨别供养对境的错误理由——照片、前世

刚才说了，所谓“上师是佛”，并不是说所有的上师都是佛，而且，就算是上师，也不是他的话必须句句照做。因此，尤其在“供养”的问题上，希望大家要有智慧，要懂得辨别。

那么，很多人是怎样认定他的供养对境的呢？通常而且幼稚的理由，有两个：照片和前世。

有的人说：“他应该是真的，因为我看了他房子的照片，在佛学院……”

这个人的理由，就是“房子的照片”、“在佛学院”。但是，就算房子在佛学院，佛学院有那么多房子，到底是不是他的呢？就算是，光凭他房子的照片，能说明什么呢？

还有人觉得合照有说服力：“你看，他跟这位上师一起照过相，肯定是真的。”其实这也是很愚笨的。佛经里并没有说，你依止上师时，要看他跟谁照过相。如果是这样，提婆达多肯定会找释迦牟尼佛拍张合影，如果当时有相机的话。所以，仅凭照片来辨别，太草率了。

还有人认为上师的前世可靠。但前世的话，我在微博上说过：如果你连他的今世都不了解，何况前世？

即使前世真的是某某“法王”、“国师”，但你要依止的今生的这位上师，他有没有那些功

德呢？没有的话，前世也只是前世。要知道，佛陀并没说，你们依止善知识时，必须观察他的前世；任何大德的教言里也没说，上师的前世是你今生依止他的条件。

再说，就算真有了不起的前世，但如果今生始终不能复苏那些功德的话，依止的基础也就失去了。在过去，藏地的确有很多了不起的大德，怎么看都是佛陀，但他的“转世”怎么就变了呢？常听人说“这是某某大德的转世，那是某某再来……”，但有时我也开玩笑地说过：“不过那位尊者，他当时可能也不知道自己今生会变成这个人吧。”

因此，要判断上师的真假，照片也好，前世也好，这些都不是理由，甚至也不重要。

那什么才重要呢？就是用佛法的道理了解上师。而且我认为，和前世相比，了解他的今世更重要。

我今天之所以说这些，主要是针对某些人对佛教造成的坏影响。当然，出现这种现象，上师和弟子都有责任：弟子的愚昧、上师的贪婪。不了解这些的话，我担心还会有更多的损害。

如果只是个人的事，也不必多说，这么大的世界，如法的人，有；不如法的人，也有。

但一涉及藏传佛教，一涉及法王如意宝的传承，为了避免更多的困惑和不理解，有些不如意的事情，分析一下它的来源和原因，是有必要的；对每个人而言，这些道理也值得深思。

我之所以希望大家思考，是因为坏的影响已经有了。但我从来不认为，所有或者多数的上师是假的，一方面没有资格，一方面也确实不知道，因为诸佛菩萨的化现本来就不可思议。不过，就修学佛法本身而言，依止善知识的基本方法是有的，而且是要学的。你们也知道，在世间，即使你想找一个老师，找个生意伙伴，甚至谈个朋友，也都需要一段时间。既然这样的人都要观察和了解，更何况是你世出世间的一切安乐之源——上师了？

如果你在本该观察的阶段，却像饿狗遇着精肉一样，盲目“扑上去”供养一切、受灌顶而且依止，但过段时间以后，又愁眉苦脸、哭哭啼啼、四处哀嚎，这样有什么意义呢？

岔到哪儿去了？是不是跑题了？

应该也没有吧。依止善知识的道理，也没有离开“上师瑜伽”这个大科判嘛。（众笑）

下面继续讲随喜的功德。

◎ 随喜是事半功倍的修法

我们知道，一般人都重视言行上的善举，但善与不善的差别，根本不在言行上，唯一要凭自己的发心来定。所以，你不能凭外在形象的大小，来判断功德的大小。

● 诚心随喜胜过不清净的“广大善法”

比如，当你见到他人行持善法时，不论什么善法，如果能以清净的心态看待，不生嫉妒，进而诚心诚意欣然随喜：“他造了一座佛塔，非常随喜！”“这么多人在闻思，随喜随喜！”并将这一随喜的善根，回向一切众生及圆满菩提，那么，你所积累的资粮，绝对远远超过被烦恼所染的广大善法。

什么是“被烦恼所染的广大善法”呢？比如，虽然自己在行善，但见他人行善时，满怀竞争之心，或者心怀“我定要做如此善事”的傲慢之心等，虽然你也在装模作样地行善，但内心始终为希求现世名誉、世间八法的毒气所充斥。与这种“广大善法”相比，清净随喜的功德，的确是远远超胜它的。关于这一点，华智仁波切说，佛在《教王经》中作了详细说明。

《教王经》，藏文译本中应该是有的。不过我查了一下汉地的《教王经》，有三个版本，不空、施护都有翻译，讲的多是密法。里面是有

一句“我以随喜供养故，由是即得速成佛”，但好像并未广泛开演，所以没有查到更适合的教证。

这部经我引用过几次，你们有时间也可以看一下。

● 要长期闻思佛法

学佛的人要重视教理，这是我一直强调的。如果你把心思放在教理上，长期听闻佛法，这样就一定会有收获。

不关心教理，反而关注世间法，这对一个修行人来讲，是不恰当的。搞世间法有什么意义呢？我们已经学佛了，佛法本身又有着极为广阔的思想，这个时候，你不把它当如意宝一样地学习、研究和修持，反而在世间学问上花时间，值得吗？政治、经济、文化，这些思想就算是有利益，也只是暂时的、偶尔的、范围狭小的，在这些狭隘的思想上投入精力，有什么意义？

因此，我个人总是认为，佛教思想才是精髓，才值得毕生努力。我也常常发愿：有生之年不离佛法。不仅是自己不离佛法，而且也希望能发挥些作用，讲讲课，交流一些佛法。当然，作为凡夫人，可能有时候不想讲课，但这

个我会克服。你们也是一样，有时候不想听课、不想学法，这个我理解。烦恼、习气来了，也很难免。但这个时候一定要对治！要知道，闻思修行不是一天两天的事情，是长期的事情。

前段时间，一个汉族和尚来到我的家里。一见之下，感觉上要比我大十岁。说了些话以后，我问他：“你在这里呆多久了？”他说：“十年了，一个传承都没断。”我听了很高兴。但后来问起年龄，他竟然比我小五岁。

不过，我还是很随喜，除了一两次发心以外，他在十年当中，一直默默无闻地听受佛法。我想不仅是他，学会中的有些道友也是如此，虽然平时很忙碌，但一直都在认真如法地闻思，这的确需要一种心力。有了这种心力，长期在佛教的氛围中熏习，渐渐地，相续在潜移默化中就会成长，并实现转变。

这种转变，一般而言，短时间内是很难实现的。听说有这样的培训班，第一天培训初级课程，第二天是中级，第三天是高级，三天完成。但如果只是表示一下，创造一种缘起，也是可以的。否则，甚深的佛教道理，要三天内讲完听完，是不可能的。当然，要让法融入相续，就更不现实了。

因此，长期闻思修是很重要的。想想我们

的烦恼习气，想想那些业，不说别的，就是你学佛前造的杀生的业，要念多少世的百字明？一顿饭所杀的众生——活生生地掏出来吃，这一餐桌上的罪业，可能几百年都忏不完吧！

带着这么多罪业，再不努力行善，后世就只有堕落了。我们都知道人生短暂，就像秋天的白云，一瞬间便了无踪影了。既然只有一瞬间，那为什么还不提起正念学修佛法呢？

下面把随喜讲完。

● 随喜获同等之福

恰美仁波切说过："听到他人行善时，若舍不善嫉妒心，并以欢喜心随喜，佛说获得同等福。"

在听到他人行持善法时，如果舍弃不善心、嫉妒心，一心一意以欢喜心随喜，佛在相关经典中说：此随喜将获得与彼善法同等的福德。这个道理，与《释迦谱》[29]中的一个偈颂意义一致："见他修施时，而生随喜心，随喜之福报，与施等无异。"

故《汇集经》云："三千须弥可称量，随喜善根不可量。"《小般若》亦云："须弥山王尚可称量，是人随喜福德不可称量；三千大千世界

[29] 南朝僧人僧佑编撰。

尚可称量，是人随喜福德不可称量。"还有《金光明经》也说："随喜功德无量无数，能摄三世一切功德。"

因此，随喜可以说是事半功倍的修法，值得我们随时随地付诸实践。

己五、请转法轮支：

当佛菩萨、上师、善知识等一切肩负广大利他重任的正士，因为众生的逆行倒施及忧心劳身而生起厌烦，不讲经说法而安住寂乐境界的时候，观想在他们面前，我幻化出百千俱胝无数身体，供养法轮、珍宝等，祈请他们广转法轮，并念诵：

ཐེག་གསུམ་ཆོས་འཁོར་བསྐོར་བར་བསྐུལ༔

特　色　秋　扣　故　瓦 哥

祈请常转三乘法

◎ 佛陀成道 大梵天王请转法轮

佛陀最初成道时，是天王请转法轮以后，才开始讲法的。以此缘起，后来的上师、高僧大德们，也都是要祈请以后才转法轮。而且，请转法轮的功德是相当大的。

当时请转法轮的过程，不同经典里都有叙述，如《方广大庄严经》(大梵天王劝请品第二十五) 记载说：佛陀初成正觉时，在多演林中独坐一处，入甚深禅定观察，然后思维：我所证悟的甚深微妙之法，最极寂静难见难悟，绝非分别思量所能了解，唯有诸佛才能证知，如果我为他人宣说此法，他们全都不能了知，不过唐捐其功而已，毫无意义。

于是世尊说了一偈："我得甘露无为法，甚深寂静离尘垢，一切众生无能了，是故静处默然住。"意思是，我所证得的如甘露般的无为法，非因缘所生，甚深、寂静、远离一切尘垢，但一切众生无人能了达，所以，我就在静处默然安住。

说了这个偈子以后，佛陀从眉间白毫放大光明，遍照三千大千世界。

当时，螺髻梵王以佛威神，知道如来默然而住的意趣，于是率领六十八俱胝梵众，来到佛前，顶礼佛足，右绕三匝，退到一面。然后梵王对佛陀请求道："世尊，世间众生今当损减，为什么呢？因为如来为一切众生而求无上正觉，但今日成佛以后，却默然而住不转法轮，所以众生损减。善哉世尊！善哉善逝！愿您对这些沉溺无明的众生起哀愍心而转法轮。世尊，

应当有很多众生堪能悟入甚深之法，唯愿世尊转于法轮。"说完，梵王又以偈颂赞叹佛陀，请转法轮。

但世尊还是默然而住，并未应允。大梵天王与诸天众以天香供养佛陀以后，隐没不现。

隐没以后，大梵天王去找帝释天商量。商量完了，便与欲界诸天——四天王天、三十三天、夜摩天、兜率天、自化乐天、他化自在天，以及色界从梵众天直至色究竟天等所有天人一起，光明照耀，于黑夜中来到多演林，顶礼佛足，右绕三匝，安住一面。

这时帝释天王合掌向佛，请转法轮："世尊降伏诸魔怨，其心清净如满月，愿为众生从定起，以智慧光照世间。"

但世尊依旧默然。螺髻梵王对帝释天说："憍尸迦，不应如是而为劝请。"于是大梵天王即从座起，偏袒右肩、右膝着地、合掌向佛，并以偈颂请转法轮："如来今已降魔怨，智慧光明照一切，世间根熟有堪度，唯愿世尊从定起。"

世尊告诉梵王说："我所证法难见难悟，非分别思维所能了解……若以此法为人演说，彼等皆悉不能了知。"然后又说了两个偈颂[30]，说

[30] 佛说："我证逆流道，甚深难可见，盲者莫能睹，故默而不说。世间诸众生，着彼五尘境，不能解我法，是故今默然。"

明默然而住的原因。

大梵天王、帝释天以及一切天众，听了佛陀的偈颂以后，内心无比忧愁，从那里隐没不现了。

后来，大梵天王在观照中见到，有很多外道对地水火风空横生分别，以邪见为正道，不过在他们当中还是有可度之人。他知道世尊现在依旧默然，于是又来到佛前，头面礼足，合掌恭敬，以偈颂[31]请转法轮。

这时，世尊以佛眼观见一切众生有上中下三种根基[32]，思维[33]之后，对不定众生起大悲心，说道："我本欲为此等众生转于法轮故出于世。"

然后以偈颂告诉大梵天王："我今为汝请，当雨于甘露，一切诸世间，天人龙神等，若有净信者，听受如是法。"

大梵天王见世尊答应转法轮了，欢喜踊跃，

[31] 梵王说："摩伽陀国。多诸异道。因邪见故。种种筹量。惟愿牟尼。为开甘露。最清净法……如来具足。一切功德。力无畏等。惟愿拔济。苦恼众生。世间人天。为烦恼病。之所逼迫。请佛慈悲。而救济之……譬如大云。雨于一切。如来法雨。亦复如是。润洽一切。枯槁众生……惟佛大慈。勿舍本愿。如师子吼。如天雷震。为众生故。转于法轮。"

[32] 邪定聚、正定聚、不定聚。

[33] 《方广大庄严经》云："如来尔时作是思惟。我若说法。若不说法。邪聚众生毕竟不知。复更思惟。我若说法。若不说法。正聚众生。皆能了知。复更思惟。我若说法。不定众生亦能了知。我不说法即不了知。诸比丘。如来尔时观不定聚众生。起大悲心作如是言。我本欲为此等众生转于法轮故出于世。"

得未曾有，顶礼佛足，绕无数匝，然后隐没不现。这时，"如来今受梵王劝请欲转法轮"的消息，经地神传给虚空神，又在一转眼间，经虚空神辗转传至色究竟天。

就这样，就像我们知道的，佛陀答应螺髻梵王的祈请以后，首先来到印度鹿野苑，初转法轮。

这就是佛法流传于世的最初缘起。当然，佛陀证道以后，显现上默然而住，并经多番祈请才转法轮，其实是为了让世间敬重佛法，并不是不想传法。因为佛陀出现于世的本怀，就是要转大法轮，救度众生。

那么在修持这一"请转法轮支"时，要思维并观想："在此世间，若有佛陀、菩萨或善知识大德等，因观见众生的邪念、邪行，心生厌离不欲传法时，愿我化身无数，各个手持海螺、金法轮等供品，来到他们面前，祈请常转法轮。"

◎ 请转九乘法轮

那么，以此因缘，祈请常转的是什么法轮呢？是九乘法之轮，也就是显密一切佛法：集聚招引外三乘，即声闻、缘觉、菩萨三乘；苦行明觉内三乘，即事续、行续、瑜伽续；随转方便密三乘，即玛哈、阿努、阿底，共为九乘。

九乘法，不单单只有显宗，也不单单只有密宗，相应于不同众生的根基，如佛陀一般权威的善知识，会传讲各种法门。像我们佛学院，显宗班也有，密宗班也有，这才是完整的转法轮。这次我们汉僧也开了“五论班”，一开班就明显地看到，众生的根基的确不同，有些是俱舍的根基，有些是中观的根基，有些是现观的根基……

但有个别人也不知道自己的根基，先学这个，不行，换成另一个；另一个学一学，也不适应……结果所有的班都跑遍了，没有一个适合自己的。这样的话，可能最后只有选择外道了。

其实这样也过分了。法门与根基特别相应的人是有，但即使你不完全是那种根基，作了选择以后，尽可能地了达这一法门，是很重要的。《现观庄严论》里讲，佛陀的遍智是涵盖基智、道智的，所以，不懂俱舍、中观、现观的佛是没有的。而作为学佛的人，从各方面了解佛教的教义，也是有必要的。

不过，与此同时也不要忘了修加行。否则，虽然教义学好了，但嗔恨心也大了，行为也粗暴了，即使帝释天来了好像都压不住，这样不好！其实所谓学修佛法，不论你学什么、修什

么，归根结底，就是要将你所学修的法门与自相续结合起来，令心地善良并且调柔。

总之，我们在请转法轮时，要观想祈请佛菩萨及大德们，为了调伏所化众生，广转相应的法轮。

己六、祈请不入涅槃支：

在这个世界或者其他所有刹土中，任何上师、佛菩萨已完成了利众事业，准备趋入涅槃的时候，观想在他们面前，就像往昔珍达优婆塞祈请世尊住世那样，自身幻化出成千上万的身体，同时祈请诸位圣者，直至轮回没有空无之前一直长久住世、饶益众生，并念诵：

ཇི་སྲིད་འཁོར་བ་མ་སྟོངས་བར༔

戒这 扣 瓦玛 洞 瓦

乃至轮回未空前

མྱ་ངན་མི་འདའ་བཞུགས་གསོལ་འདེབས༔

酿安莫 大 耶 索 得

祈请住世不涅槃

这个偈子要常念。

◎ 祈请大德们长久住世

在我们这个世间当中，释迦牟尼佛示现涅槃已经2500多年了。历史上的众多善知识出世以后，也相继示现了涅槃，像法王如意宝，示现涅槃也已这么多年了。而其他对我们有过法恩的上师善知识，也有已经示现涅槃的。

但在他们示现涅槃之前，如果你去祈请，他们会延长寿命的。

● 若祈请住世 大德们也会延长寿命

像法王如意宝，本来按照授记，老人家的寿命是66到67岁之间，但因为僧众再三祈请，法王多住了几年。在近70岁时（我从一张光盘里听到），法王自己说："其实我的寿命早就尽了，现在的身体——因为僧众一直让我不要涅槃，所以才像幻化一样地住在世间，但也不可能住得太久了。"有些授记说，法王能住世很长时间，九十几岁、一百多岁等等，但法王也引用了无垢光尊者传记中的金刚语，否定了这些说法。所以，最终还是示现了涅槃。

不仅是法王，上师们都是如此。不过，在这些真正的善知识接近涅槃时，还是应该祈请住世。像青海的堪布门色，要示现涅槃的时候，法王派学院的几个法师去祈请，祈请以后，确实也住世了一段时间。还有阿秋法王，病重期

间我们也去祈请了，当时老人家也答应再住一段，后来也确实多住了些时日。

因此，大德们要示现涅槃时，我们一定要去祈请长久住世。要知道，他们哪怕多住一天，对世间的利益也是不可思议的。

● 示现涅槃的意义

当然，对真正的佛陀、上师而言，涅槃是一种示现。

如《大萨遮尼乾子所说经》云："众生起常想，故我示无常，以无数劫命，示行短寿相。"可见，是因为众生的"常想"坚固，佛陀才示现无常的。其实，佛陀以及具有持明境界的大德上师们，本来可以住世无数劫，但为了让众生了解无常，才显现和世人一样的短寿相。

此外，《华严经》里也详细讲述了示现涅槃的十种密意[34]。

不过，让有些大德示现涅槃的因缘，也是很奇特的。记得以前看过《龙树菩萨传》，鸠摩

[34] 《大方广佛华严经》云："佛子。如来应正等觉。作佛事已。观十种义故。示般涅槃。何等为十。所谓示一切行实无常故。示一切有为非安隐故。示大涅槃是安隐处无怖畏故。以诸人天。乐着色身。为现色身。是无常法。令其愿住净法身故。示无常力不可转故。示一切有为。不随心住。不自在故。示一切三有。皆如幻化。不坚牢故。示涅槃性。究竟坚牢。不可坏故。示一切法。无生无起。而有聚集散坏相故。佛子……是为如来应正等觉。观十义故。示般涅槃。"

罗什大师译的（也有说不是），传记中说：有一个小乘法师，他心里对龙猛菩萨常怀忿恨和嫉妒。有一次，龙猛菩萨问他：“你愿意我长久住世吗？”这个小乘法师说：“实在不愿意。”就这样，菩萨退入闲置的屋室，几天不见出门。后来弟子入门查看，上师已经示现涅槃了。

也许我们都会疑惑：“菩萨何必随顺一个心怀嫉妒的人，而示现涅槃呢？”

但是，菩萨一定有菩萨的密意。而且，菩萨也不一定非要住在一个地方。像藏地的无著菩萨，在他将入涅槃时，弟子们都祈请说：“为了众生，您一定要长久住世啊！”上师却说：“别的地方也有众生啊……”

当然，上师们都是自在的，到了另一个刹土，可能所化众生更多。所以，对他们来说，此处彼处都没有差别。但对我们做弟子的来说，殊胜法脉的上师，尤其是赐予不共加持的上师将入涅槃时，会感觉到好像太阳落山一样，失去了依靠处。因此，此时一定要祈请上师长久住世。

如果还没有现前这种因缘，平时念修这一支时，就观想：“若有上师大德及诸佛菩萨将入涅槃时，我便幻化无数身体，来至他们面前，殷切祈请长久住世。”

◎ 信受并修持七支供

七支供，是大乘佛法各个法门里的普遍修法，可以说意义非常甚深。正因为甚深，可能有些地方理解不了。但作为一个佛教徒，我认为，在你修行的过程中，能理解的地方，尽量理解；理解不了的，用信心接受并且如教修行，这也是一种智慧。

信心之所以关键，其实也体现在这里。有了信心，念经诵咒也好，顶礼供养也好，很多行持自然就趋入了。没有信心的话，稍微想不通了，就会“这个不对、那个不对”地排斥。尤其是学过唯物论的人，由于过去的认识时隐时现，不论学什么、修什么，好像处处都不适应。

所以，我们一定要通过闻思断除邪知邪念，通过提炼清净心来引发信心。这样慢慢地，因为信心的力量，我们对佛教里的任何教义，都会直接理解为金刚语，进而悦意接受、欢喜享用。

能呈现这样一种修行状态，就是闻思的真正意义。

第一百三十二节课

下面继续讲《前行引导文》。

◎ 关于《前行》的一点感言

这部《大圆满前行》，很希望今年能讲完。讲完的话，对我来讲，应该说是一生中比较大的一个工程。对你们而言，也是如此吧？

这次讲的时间比较长，刚开始的听众，结束时不知道会剩多少？那些前面一直没有中断、最终也听受圆满的人，我觉得非常不错！作为讲者，能讲圆满的话，我也“亦复如是”。因此，希望大家共同祈祷、努力，圆满这一工程。

与此同时，我也希望你们以后能弘扬这部《前行》。弘扬的时候，像这次这么广讲，对讲者、听者来讲，都不太可能。因为这是一个需要“快餐”的时代，在这样的时代里，不要说像现在这样长期讲闻，能在一两个月内讲一遍，也非常殊胜了！因此，以后不论你们在学会、在其他的佛教道场，甚至在极少数人面前，有机缘的话，要好好弘扬这部《大圆满前行》。

当然，这种弘扬，最好建立在自己修持的基础上。如果你光是讲一遍，修都没修过，也

不太好。其实不管讲什么，作为讲者，即使你没有百分之百地行持过，但至少对它有非常大的信心和兴趣，不论何时何地都重视它，得过传承，也多多少少修炼过，这样的法门你去传讲，对他人才是有利的。否则，只是理论上讲一下，他人得到的，也不过是“了解”而已。

你们应该知道，对我而言，《前行》的利益是最大的。可以说，我整个人生的转变，整个修行理念的建立，都是得益于这部法。

正因为如此，当我看到个别道友在修行之初不重视前行，好高骛远唯求高法时，心里就自然而然生起悲悯。我很想告诉他们：不打好前行的基础，修什么法都难，得再高的法，也不一定修得成功。

所以，我希望现在的诸位都重视前行。在将来，当我们这一群人离开了人间，当后来的人见到了我们留下的语言和文字，我希望而且也相信：凡是见闻并重视这一法门的人，一定会获得传承上师们的加持，自相续自然与佛法相应，并自在领受传承上师们的一切密意。同时我更相信，无论他们再修任何显密法要，都将易如反掌、垂手可得。

这就是我想要讲的一点感言。

己七、回向支：

要让你所作的善根成为解脱之因，就应该以回向来印持。

回向时，以现在的善法为主，比如听课、念经、参禅、放生等，再加上自他三世所积累的一切善根，完全像文殊童子、普贤菩萨、释迦牟尼佛回向一样，以无缘智慧印持[35]，而回向给一切众生，并念诵：

དུས་གསུམ་བསགས་པའི་དགེ་རྩ་ཀུན༔

地　色　萨　　波　给匝根

三世所积诸善根

བྱང་ཆུབ་ཆེན་པོའི་རྒྱུ་རུ་བསྔོ༔

向　切　亲波　杰热恹

回向广大菩提因

◎ 回向中的几个问题

● 回向偈应该用金刚语

[35] 作为因地凡夫，要做到这种三轮体空的回向，是很难的。但只要心里不断作意“文殊菩萨等诸佛菩萨如何回向，我也如是回向”，自然也能成就无倒菩提之因。

印持你回向的偈文，应该是诸佛菩萨及得地以上的大德的金刚语。

凡夫造的回向文，是不可靠的。有个人对我说：“《普贤行愿品》太长了，‘所南德义……’又太短了，我造了一个只有十颂的回向偈，文字很美，意义也更有超胜之处，希望在学会中多弘扬、多宣传！”

这是凡夫人的分别念，要超过经典，是不可能的。

因此，平时行善之后，一定要用佛菩萨及前辈大德们的谛实语、金刚语来作回向。比如，《普贤行愿品》，《入菩萨行论·回向品》，上师如意宝的《愿海精髓》，以及各教各派公认的大德所造的回向文，念诵这些偈文，一定能得到真实的利益。

这些偈文与凡夫臆造的文字，差别非常之大。

● 回向众生 成为其成就菩提之因

当你造了善根，又有了回向文，那要将善根回向到哪儿呢？

“回向广大菩提因”。以现在的善根为主，再加上三世所积有漏、无漏的一切善根，全都回向广大菩提之因。也就是说，要将善根回向

给天下无边的一切众生，愿此善根成为他们成就圆满正等觉菩提果位之因。虽然在现在还不能得果，但一定要成为佛果的因。

回向时这样观想，哪怕是短短一瞬间，功德也是不可思议的。待会儿讲完课以后，一念“所南德义……”，大家心里就可以观想：“以今天我在此听课的善根为主，再加上自他三世所造的一切善根，全都回向给无边无际的一切众生，愿他们自在成就菩提，愿此善根成为其成就菩提之因。”

这样一观想，接着念诵《普贤行愿品》印持，那善根是非常非常广大的！

● 善根的大小随愿求与回向而定

好的修行人，也就是上根者，不论他持戒、念经、参禅，做任何善法，都会成为大乘善根；中根者，只想到自己解脱，所以成就的只是中等善根；下根者的话，做再大的善法，也只是人天福报而已。

因此，善根的大小，是随着愿求与回向而定的。

比如持戒，为得菩提而持的戒律，是大乘戒律；为自我解脱而持的戒律，是小乘戒律；只求快乐、不想脱离轮回的持戒，是世间的戒

律。虽然受的都是居士五戒——断绝杀、盗、淫、妄、酒，但因为心里怀着不同的愿求，每个人所得的善根就不同，果报也不同。

听课也是一样。有的人一上来发的就是无上菩提心，中间又以无缘智慧摄持，最后回向了圆满菩提，这样整个一堂课的听闻功德，都成了大乘善根。有的人进门时求的是自我解脱，回向的也是独自一人的解脱安乐，虽然同在听法的行列，他成就的就是小乘善根。

还有一种人，他什么都不想，来了就坐那儿，“反正大家都听课，我也来听”，没有善恶的发心，只是在无记状态中迷迷糊糊地坐着。听起课来，要么打妄想，要么东张西望，心思不在法上。甚至躲在柱子后面看小说，最后课上完了，说不定还生了个欢喜心：“终于讲完了，回去睡觉啦！”（我不是说柱子后面的人都看小说。但个别人特别喜欢坐在柱子后面，我就起了点疑心。因为我以前读书的时候，也是在上课时偷偷看别的书，自己有这个毛病，就会以此推测别人。）

这样听课有没有善根呢？耳边听受到了佛法的金刚语，这是善根；其他的散乱状态，严格来讲，都是罪业。

因此，在懂得这些道理以后，同样是行善，为什么不回向广大圆满的菩提呢？

● 行善后务必作回向

很多人不重视回向，认为善法做了就可以了，其实这是不对的。作为修行人，无论在何时何地，不管做任何大小善事，转绕坛城，或在佛堂里供支香、供杯水，结尾时千万不能忘了作回向。有时间的，可以作广大回向；没有的话，简单一点，四个、六个或者十几个偈颂都可以。但不论广略，一定要回向。

如果没有这样回向，那么所成办的任何善事，它的果报成熟一次便会耗尽。以前我们讲过，毁坏善根的四因之一，就是不回向，此外还有颠倒回向、在人前炫耀、对所做的善根生起后悔心。

◎ 回向菩提则永不耗尽

即使远离这四因，作了人天福报的回向，也很可惜。因为回向如同射箭[36]，可以射得远，也可以射得近。如果你把善根之箭“射向”眼前的安乐，就像世间人，虽然乐善好施，但求的是平安、快乐、财源滚滚，那以无欺的因果力，也的确能得到相应的果报。不过，就算得到了，也很快就耗尽了。

[36] 《般若摄颂释》云：世俗中，缘于真实回向的对境，怀着希求心，如同射箭般能够转变善根，就是回向的本体。

记得《增一阿含经》里有一则公案，很发人深省，希望大家听了以后，能有一些触动。

● 地主国王十四万年供养善根穷尽

有一次，波斯匿王迎请世尊及众眷属，作了三个月的供养。供养期间，波斯匿王带着宫里的人，亲自供养饮食及一切所需。

供养完毕时，他取来一小座坐在如来面前，对世尊说：“我曾经从佛陀您这里听闻过因果的道理。您说过，布施旁生食物者，获福百倍；布施犯戒沙门食物者，获福千倍；布施持戒沙门食物者，获福万倍；布施断欲仙人食物者，获福亿倍；布施向须陀洹[37]食物者，获福不可计，更何况已经成就了须陀洹者……更何况向辟支佛、已得辟支佛，更何况向如来、乃至已经成佛，以及比丘僧众，能供养如是对境，获福功德不可称计。所以，我能对世尊您及比丘僧众作如此丰盛的供养，应该说功德圆满，所作已办。”

世尊告诉他说：“大王，不要这么说。所谓修福行善永无厌足，今天你为何要说‘所作已办’呢？你要知道，生死之路实在太长远了，

[37] 向须陀洹：将得预流果者。后面“向辟支佛”、“向如来”，都是趋向及将要获得那一圣果的意思。

可以说无法计量。”

（佛陀是要告诉他，修福是不能满足的，而且，这三个月供养的福德，如果不回向解脱，很快就穷尽了。）

接着，佛陀讲了自己因地的一个公案，以警戒大王：

在久远的过去，有一个国王名叫地主，统领整个南赡部洲。当时国王有一大臣，名叫善明，国王封他为小王，并分一半国土与他治理。后来善明王生了一个太子，名叫灯光。太子于29岁时出家学道，当天出家，当晚成佛，号灯光如来。

后来地主国王知道此事以后，便迎请佛陀及其眷属八十亿阿罗汉，在七万年中承事供养。如来度生事业圆满，示现圆寂，八十亿阿罗汉也渐次入于无余涅槃，地主国王一一收取舍利，建如来寺及八十亿罗汉寺，又在七万年中供养，直至如来所遗教法灭尽。

当时的地主国王不是别人，正是现在的释迦牟尼佛。佛说：“当时我在七万年中供养灯光如来，佛涅槃后，我又在七万年中供养佛像及佛舍利，但我当时并未求取解脱，而是将所作功德全都回向了人天安乐，以求在生死中获得福报的庇佑。但是大王，当时的那些福德今天还有剩余吗？连微尘许都不存在了。所谓生死

长远，不可计量，那些有漏福德早已用尽了。所以，大王，千万不要说‘我所作福佑，今日已办’。大王，你应当这样说：‘我今身、口、意所作的一切善行，尽求解脱，不求在生死中获得福报及安乐。’这样说，便可安隐无量。”

当时波斯匿王听了以后，心怀恐惧，毛发竖立，悲泣交集，并顶礼世尊足，在佛前忏悔：“我太愚蠢了，以后再也不这么说了，唯愿世尊接受我的悔过。”

世尊说：“善哉，善哉，我接受你的悔过，以后不再这样说了。”

这时，在大众当中有一比丘尼，名嘎达亚那，她从座上起来，顶礼世尊足，然后对佛陀说：“世尊您所说的太微妙了！您对波斯匿王说‘身、口、意所作一切善行，应当尽求解脱，不求在生死中获得福报及安乐，如此便安隐无量’，这实在是微妙甚深的教言。

世尊，我现在忆起（她是已得阿罗汉果的比丘尼，现在以宿命通了知）在三十一劫之前，有一名号为饭式诘的如来出世，有一次，那位佛陀入野马城乞食。当时，城里有一个作差使的人，名叫纯黑，他见佛陀入城，便回家取了食物供养如来，并发愿：‘愿我以此功德，不堕三恶趣，并在当来之世，值遇像这位如来一样的圣尊，

而且那位圣尊为我说法，令我获得解脱。’

世尊，大王，纯黑不是别人，就是我。我以那次供养功德以及誓愿的力量，三十一劫中不堕三恶趣，一直生在人、天中，而这一世又值遇世尊出家学道，灭尽一切有漏，得阿罗汉果。”

世尊对诸比丘说：“在我的声闻中，信解脱第一者，就是嘎达亚那比丘尼。”

希望大家都能记住这则公案。在这则公案中，地主国王十四万年的供养，因为没有回向解脱，善根全都耗尽了；而纯黑的一次供养善根，因为回向了解脱，历经三十一劫人天安乐以后，值遇佛陀，并成就圣果，二者的差别如是之大。

但这种差别，一般人是不懂的。

不信佛教的另当别论，就算是佛教徒，供佛、供僧的众多善根也不知道回向，就算是回向了，恐怕多数还是回向自己快乐、平安、健康、无病、长寿……但是只求这些是很可惜的，果报也不殊胜。

刚才说了，应当“回向广大菩提因”，应当“尽求解脱”。也许对我们来讲，什么是菩提，什么是度化众生，现在还比较茫然。但是，你应当尽量改造自己的心，将以往自利的回向，

尽量转成利他。比如，一念《普贤行愿品》立即想到：“今天我不能为自己回向！一定要将这些善根回向给所有的众生，愿他们不仅暂时离苦，而且要成就菩提安乐！”这样心一转，善根就完全不同了。

● 回向菩提善根永不耗尽

有什么不同呢？刚才说了，如果回向人天安乐，善根很快就耗尽了。但如果你回向于究竟菩提之因，即使感受了百次善果，在尚未获得圆满正等觉果位之前，善根不仅不会穷尽，反而会日日增上。

如《慧海请问经》云：“水滴落入大海中，海未干涸其不尽，回向菩提善亦然，未获菩提其不尽。”意思是，如果有一滴水落入大海里，那在大海未干涸之前，这滴水是不会干的，因为它已经与大海融为一体了；你将善根回向菩提也是同样的道理，任何善根，在你未得佛果之前，是永远也不会耗尽的。

《慧海请问经》，以前我在汉文中查过，但没找到。不过应该是有的，也许用的是其他译名。

上面的这个比喻，其他经典用对比的方式也宣说过。经里说：当乌云密布天降下大雨的

时候，雨水若是掉落在陆地上，很快就干了，但若是掉落在大海中，只要大海不干，雨水也不会干的。同样的道理，菩萨摩诃萨若将所作善根回向于自身，则如雨水掉落到陆地，善果很快就穷尽了；若将善根回向于一切众生圆满菩提之因，则如雨水落入大海，乃至菩提果之间永不耗尽[38]。

此外，《入定不定印经》[39]中也说：就像一滴水投入大海，乃至劫末火生起时，这滴水是不会干涸的；同样，菩萨即使将很微小的善根回向佛果，乃至在金刚喻定之前，也即一切智火生起之前，这个善根是不会穷尽的。

在这些经典里——不论小乘经典、大乘经典，在在处处都宣讲了回向的道理，说明回向的确是修行的重要环节。懂的人，以小善也能赢得大果，但不懂的话，一念嗔恨心，或者毁坏善根的四因一出现，再大的善法、再多的善根，也会被毁坏殆尽的。

[38] 《大乘理趣六波罗蜜多经》云：“三业所修诸善，皆悉回向无上菩提，复愿一切众生咸成正觉功德无尽……譬如虚空密云弥布降注大雨，若至陆地砂卤之处，不久便干。若雨一滴，入大海中。海水未竭，其雨无尽。菩萨所作功德，亦复如是。若为自身，求于解脱，如陆地雨，不久还干。若为法界一切有情，修于善业，投涅槃海。以大悲愿，众生无尽，善亦无尽。”

[39] 《入定不定印经》云：“妙吉祥。如一滴水投大海中。乃至劫火起时终不中尽。妙吉祥。菩萨亦尔。以少善根回向成佛。乃至一切智火生时终不中尽。”

因此，一定要养成回向的习惯。在藏地，因为佛教已融入了人们的生活，所以，就算是不识字的老乡，也有良好的回向传统。有些老乡，正在念观音心咒，有几百、几千，这时你要跟他说话的话，他会说：“稍等一下，我先回向了再跟你说。”

可能他是担心，不回向的话，说话过程万一跟你吵起来，善根就被毁了。

◎ 不回向则不生所需之果

总之，不论你的目标和希求是什么，都应该以回向来印持。

有些人有正见，他知道众生可怜，虽然成佛的路途漫长、时日遥远，但他还是要求菩提，要度化众生；但有的人觉得，佛果太远了，能成就声闻、缘觉果位就够了；还有的人只求往生极乐世界，其他的都不管，不管三七二十一；当然，更多的人求的是身体健康、长命百岁、相貌端严，或者是来世的人天安乐。但不论你为了什么目的，所成办的善根，最后都要为此而作回向。

只要你回向了，以善根的不共加持力，一定会得到的。如哲贡觉巴仁波切说：“二资如意宝，若无发愿拭，不生需求果，故当勤回向。”

意思是，智慧与福德二种资粮，如同古时能赐予一切所欲的如意宝，但这个“如意宝”，你不以发愿的布来擦拭它（即摄持这些资粮），也就不会产生你所需求的果报，所以，修行人一定要精勤回向。你回向什么，就能得到什么。

偈颂里说到了发愿，那么，发愿与回向有什么差别呢？以前有大德解释说，所谓发愿，是对未来善根的成熟规定一种目标。比如，我发愿将来成为什么什么，然后就跟随这一目标修善积福；我发愿往生极乐世界，然后就念《普贤行愿品》，或者念佛诵咒等等。总之，发愿在前，善根在当时或者未来。而所谓回向，是将已经完成的善根功德，赐予一切众生，或者转入你所欲求的目标。

总之，在大家修行的过程中，一定要以发愿定下目标，并且随愿修行二资，之后将所修积的一切善根，全部回向目标——圆满菩提。

◎ 能否成为菩提之因取决于回向之力

当然，你所行持的善法，能否成为圆满菩提之因，还要取决于回向之力。也就是说，你要让善根成为每一个众生成就菩提的因，回向时要猛厉，要有力度。

不过，不要说菩提之因，也不要说有力的

回向，很多人学佛根本没有目标，甚至都没想过要成佛、要往生极乐世界。如果问他：“你为什么出家？”“因为我在家烦，看出家人清净，就出家了。”

居士也是一样。问他：“你为什么学佛？”“因为学佛特别快乐，很开心、很舒服，有一种说不出来的感觉。现在我天天听课，不知道为什么，我就是喜欢听课。”

喜欢也很好，但最重要的，还是要有目标。做人要有目标，修行更要有目标，有了求解脱的目标，你所做的一切善根，都可以回向于此。回向以后，可以说就趋入解脱道了。否则，无论你积累多么广大的有为善法，像听课、供僧或者为僧众发心，这些善根都是非常大的，但如果没有以回向来驾驭或印持，就不能趋入解脱道。

诚如卡隆巴格西所说：“一切有为善法乃无记，回向众生方得广大利。”任何有为善法其实是无记的本体，只有当你把它回向给一切众生，并成为其成就菩提之因，才是实现了它的真正价值，也才得到了真正的利益。这是卡隆巴格西的金刚语。

◎ 做佛事也要回向



此外，平时做佛事也要回向。

● 若回向 他人必能得到利益

要知道，对众生最有利的，是佛法。如果你要利益父母亲友，为他们做法事；要利益亡者，为他们做佛事，此时一定要记得回向。不回向，他们得不到利益。只要回向了，不管是活人也好、死人也好，旁生也好、饿鬼也好，甚至是地狱众生，他们都必定立即获得所向往的利益，可以说立竿见影。

不说其他的，如果对病人念经回向，有些很快就好了。这就是佛法的力量，不可思议；这也是如来的加持，以凡夫心无法揣测。当然，这种加持力，以肉眼是见不到的，但它却真实地利益到了众生。因此，在佛教的传统中，念经做佛事等，历来都是利益众生的重要方便。

有些人不肯行善回向利他，就说："佛经里不是说'自作自受'嘛，哪里有你行善，别人领受的呢？"

其实这种观点不对。"自作自受"是不错，自己修福，自己受乐，但这也并不妨碍你去领受他人赐予的安乐。比如，农民可以自己种庄稼，自己养活自己，但如果熟人送来瓜果，他也是可以享受的。同样的道理，佛陀在说自作



自受、强调因果不虚的同时，也并未否认以回向来饶益他众的做法，不仅不否认，反而在很多相关的经典中都说，一定要以供僧、念经等功德，救度亡人，护佑生者。因此，用善根回向他人，他人一定能得到。

其实，"超度"就是最好的证明。在我们藏地，家里人死了，一定要请僧人为他念四十九天《闻解脱经》，有时也会念其他经作加持。这是一个很好的传统，对亡者的利益极大。而在汉地的佛教徒中，这种习惯也是有的，念佛、念经，超度逝去的亲人，这是很好的做法。

但非佛教徒就可怜了。亲人死了，尸体处理完了就万事大吉了，不会为他做点佛事。不仅不做佛事，有些还要将送葬的亲朋好友聚起来，到饭店里"点杀"。可是你要知道，就这一顿饭，也足够让亡人下地狱了。这时候他最需要的是善法，但得到的却是恶业，看了、听了这些以后，心是很酸的。

所以，每个人都应该学习佛法。学了佛法以后，当亲人们离开世间的时候，就可以用佛教的方式饶益他们。

● 广严城人供僧回向投生饿鬼的父母

下面就讲这么一则公案。这里讲的，和《撰

集百缘经》里的情节稍微有点不同，但总体的意思是一致的。

目犍连尊者入城乞食，遇到五百饿鬼。五百饿鬼一见尊者，心怀欢喜，告诉他说："我们是广严城人的父母亲属，您能否为我们联络家人，并与诸位施主一起供养佛陀及僧众，以此来超度我们脱离恶趣之身？"尊者当时就答应了，并很快把事情办妥。

当广严城的人来迎请佛陀及僧众应供，佛陀默许以后，人们就离开了。他们离开以后，五百饿鬼便来到世尊面前请求："明日广严城的人们供养世尊及眷属午斋的善根，回向给我们吧。"

世尊了知一切，但还是随顺世间，明知故问："你们到底是谁呀？广严城人们的善根，为什么要回向给你们呢？"

那些饿鬼回答："我们是广严城这些居民的父亲、母亲，也是长者之子，平时骄慢放逸，虽然拥有财富，但却不好布施，贪著世间安乐，不信三宝，不造善业，自己不布施，也不让别人布施（现在很多人和他们差不多，一说供养、布施，一说三宝的功德，怎么也不信，也不理会）……以这些吝啬等业，我们转生成为饿鬼，受种种苦。"

世尊说："那么，明日回向时你们也来，我

们再可以作回向！"

饿鬼们说："我们投生为这般低劣的身体，身体如烧焦的柱子，腹如大山，咽喉如针一般细，身相丑陋无比，各关节间处处燃火，四处求取饮食而不可得，即使见到饮食，一接近便成了脓血，以这样的惭愧之身，实在不敢前来。"

世尊呵责道："你们造恶业时本该羞愧，可是那时候你们却不知羞耻，而现在已经投生成低劣的身体，惭愧又有什么用呢？如果不来，就没办法回向给你们。"

饿鬼们连忙说："那么我们一定来。"说完便离开了。

第二天，供斋完毕，都要回向了，但饿鬼们还没到。目犍连便以神通观察，结果在十六个大国中找不到，整个南赡部洲，天上、天下，一千小千世界乃至三千大千世界，全都找不到。他觉得很奇怪，于是来到佛前，询问究竟。

佛陀说："那些饿鬼本来是要来的，但现在被业风吹到其他世界去了（众生业力的确不可思议，像我们有些道友也是，业风一起，要走的话，多少人也劝不了，"呜"一下就被卷走了。人都是这样，更何况饿鬼了），这已不是你们声闻的力量所能知见，不过，我可以让它们过来。"说完，佛陀便以神力，把饿鬼们都召来了。

五百饿鬼一到，便请求将善根回向给它们。但广严城的人们，却被惊吓得四处逃窜。

世尊说："诸位不必惊慌，这些众生都是你们前世的父母，因为造了众多罪业，现在已转生为饿鬼。它们请求说，是否能将今天供斋的善根回向给它们？"

（供斋的功德很大，你们平时也常常供斋，在你供斋并且为自己得到这份功德而欢喜的同时，也应该想到那些饿鬼、非人等可怜众生，他们特别需要这些善根。所以，每次修积了善法以后，你可以意念："谁需要我的善根，我就把它回向给你，愿你离开痛苦，获得快乐和利益。"这样做是很有必要的。

不说广大的众生，我们即生的亲朋好友离开世间以后，可能还在中阴界徘徊，或者已经堕入三恶趣，处境凄惨。这时他们需要的就是善根。就像人间的穷人需要钱，如果哪一个有能力的熟人解决了他的困窘，那他是非常感激的。同样，现在我们有福分学佛，有机缘修善，即使没有天眼，没有他心通，但实际在我们的身边，在世界的各个角落，需要你的善根来救拔的人，非常非常多！可以说，比人间需要钱的人多得多。因此，时时意念这些，常常回向他们，是很重要的，也是很必要的。）

广严城的人说："既然如此，无论如何也要回向给它们。"（世间人就是这样，是亲人怎么都好说，但毫无关系的话，要他付出，恐怕也不是很情愿。）

世尊便回向道："此施诸善根，愿彼利饿鬼，离饿鬼劣身，获得善趣乐。"

（这个回向文，一般的念诵集里都有，是世尊亲口说的。平常我们如果身体不好，有时可能就是有病魔干扰。这些病魔，其实也就是饿鬼、鬼神，他们成了那样以后，因为业力所牵，会不自主地希求你的精血，或各方面的能量。因此，当你做了一些恶梦，或者心里不舒服，甚至觉得是不是有附身、有讨债的？这个时候，就可以念这个偈颂，通过烧焦烟等，把自己的善根回向给它们，使所有的非人、鬼神都得以满足。这样，通过佛陀金刚语的加持，违缘也就遣除了。）

结果在当天夜里，那些饿鬼就死了，全部生到了三十三天。

这个公案很明显地说明，当我们修持善法，然后对亡人、对恶趣众生作回向，他们一定会得到利益。当然，像佛陀那样的威力我们没有，但是依靠清净的信心，依靠三宝的加持力，回向给谁，都一定会让他获益的。比如，当天灾人祸、疾病瘟疫频频出现时，众多修行人以清净心做佛事，这样必定会给世间带来利益。

因此，学佛的人一定要懂佛法，千万别像唯物论者一样，动不动就"做佛事没用"、"行善干什么"；或者又成了宿命论，"一切命中注定"、"一切不可改变"……这样轻易否定正法，是非常不合理的。

◎ 回向是精华

其实，回向是佛法的精华。如至尊米拉日巴也曾说："山间静修大行者，及作供养之施主，彼二具有成佛缘，缘起精华即回向。"

尊者的传记中说，他在生活非常艰难之时，他的妹妹琵达和未婚妻结赛，供养了他丰盛的食物。尊者享用之后，身体有了能量，按中医的说法，气血也足了，之后在修持中将中脉的脉结打开，获得了前所未有的境界。

就在这个时候，他唱了一首《缘起心要歌》。道歌中讲述了种种缘起的心要，比如，"大恩上师之慈悲，会和弟子之苦行，则成住持佛教因，缘起心要为持戒"，还有"缘起心要为佛法"、"为精进"、"为空性"、"为回向"。心要，此处译的是精华。此处引用的这个颂词，实际就出自这首道歌。

颂词的意思是，在山间静修的大修行人，与城里作供养的施主，这二者都具有成佛的缘起，而缘起的精要是什么呢？就是回向。有了回向，修行人和施主都能获得利益。如果单靠说好话，"我的施主多可爱、多贤善"，这样也不一定有实义。

记得在《泰国游记》里，我讲到回向时就颇有感触。在泰国，施主供养一顿斋饭以后，出家人都立即作回向，这是很符合传统的。像

我们学院也是，每逢有供斋的时候，都要念《随念三宝经》、《普贤行愿品》来回向。这样及时回向很重要。不回向的话，因果无情，自以为能受用，但实际情况是不好说的。

不过，一般人刚开始都很注意。像我出家一两年的时候，别人供养一元钱、十元钱，都很谨慎，怕受用不起，所以赶紧给他念好多咒语及回向文。但现在的话，好像没什么感觉了，也成了所谓的"佛教油子"。其实这是很不好的。

因此，希望大家越修行，越重视回向。不仅是山里的修行人要回向，城里的施主也要回向。否则，如果你供养了以后，把善根的果全部寄托在上师身上，但上师万一忘了回向，怎么办？你的财产会不会浪费？会不会得不到你所希求的果？

◎ 三轮体空回向

当然，要让你的回向成为圆满正等觉之因，还必须以三轮无缘智慧摄持，否则，如果被三轮实执的垢污所染，就叫做具毒回向。

如《汇集经》中云："犹如食用杂毒丰美食，佛说缘于白法亦复然。"吃了杂毒的美食，对你一定有很大的伤害，而实执就是回向中的毒，如果你回向时带有实执，那就会伤害善根。所

以，当你缘于白法而回向时，一定要以三轮体空摄持。

这样做到了三轮无缘，才是出世间的波罗蜜多；如果有实执，只能算是世间的波罗蜜多。如《入中论》在讲完一地的功德以后，说道："施者受者施物空，施名出世波罗蜜，由于三轮生执著，名世间波罗蜜多。"不仅是布施度，持戒、安忍等也都是如此。

那么，所谓的三轮是哪些呢？《甚深大回向经》云："无有回向者，亦无回向法，亦无回向处，菩萨摩诃萨当作是回向，作是回向时三处皆清净。"三处，也即三轮：作回向的人、回向的善根、所回向的对境众生。

我们知道，在名言当中，这三者的确如梦如幻般地存在着；但在胜义当中，它们的本体都是空的。

◎ 诸佛菩萨如何回向 我亦如是回向

当然，三轮体空——以证悟无实智慧摄持的真实无毒回向，在凡夫薄地时，根本无法做到。因为这对我们来讲，是矛盾的，心里出现这三轮的时候，就是实有的；要思维体空的时候，又什么都没有了，因此，以凡夫心是无法实现这样回向的。

要实现这种功德，我们就应当观想："往昔的诸佛菩萨如何回向，我也如是回向。"这种回向可以代替三轮体空的回向。法王如意宝非常重视这一回向方法，对我们来讲，这也是非常殊胜的方便。

在念《普贤行愿品》时，如果你实在无法观想每一个偈颂的内容，就在开始时心里意念："诸佛菩萨如何回向，传承上师及前辈的圣者们如何回向，我今天也如是回向。"这一点应该不难，我们完全做得到。做到了，就可以代替三轮体空的回向。

这一窍诀其实出自佛经，如《三十五佛忏悔文》云："过去诸佛如何回向，未来诸佛如何回向，现在诸佛如何回向，我亦如是普作回向。"《普贤行愿品》中也说："文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然，我今回向诸善根，随彼一切常修学。"

可见，让善法成为圆满菩提之因的无误要诀，唯有依赖于以回向印持的这一结行。所以，我们应该时时刻刻精进作回向。

◎ 让回向成为习惯

你们可以总结一下上面讲的回向要点，然后根据自己的情况去行持。比如，造了任何善

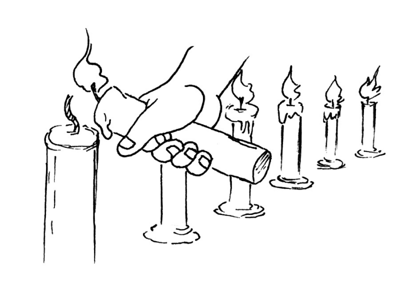
根以后，至少观想一下："诸佛菩萨怎么回向，上师如意宝等传承上师们怎么回向，我也如是回向。""愿将此善根以及三世一切善根，全都回向一切众生，以令他们自在成就圆满正等觉果位。"

这可能不用一分钟吧，但如此观想的功德，是无量无边的。

其实修行是一种习惯。长期做的话，发菩提心也好、回向也好，最后什么都很容易。像课前课后让大家转经轮，刚开始的时候，很多人今天忘、明天忘，但现在习惯了，也就没什么困难了。

同样的道理，如果你让这种回向成了习惯，那在任何时候，你一做完善根就会回向，一回向就会想到要像上师及诸佛菩萨那样回向，就会想到众生，就会想到菩提，但不会想到自己。

能这样修的话，修行也不会很困难的。



第一百三十三节课

不共加行"上师瑜伽"的引导中，"明观福田"、"七支供"都讲完了，今天讲"专心祈祷"。

前面明观福田时，要将自身观成金刚瑜伽母，对境的本体是上师，形象是莲师；明观以后，就在上师面前作七支供——顶礼、供养、忏悔、随喜、请转法轮、请不涅槃、回向；修完七支供，就进入了这里的"专心祈祷"。

◎ 适合现代人的上师瑜伽

在我们的传承里，上师瑜伽要分的话，可以说，宁提（心滴）派的上师瑜伽[40]，是广修；稍略一点的，是《开显解脱道》的上师瑜伽，和这里次第基本一致——明观福田、七支供、猛厉祈祷，之后是上师放光、融入自心以及受四灌顶，最后是回向，整个修法又简单又殊胜；最略的，就是法王如意宝的上师瑜伽。

法王如意宝的上师瑜伽，是个窍诀性的上师瑜伽，没有七支供，也没有受四灌顶等，所以修起来用时短，很适合现在这样的快餐时代。

现在不像古代，在古代，藏地的很多佛教

[40] 宁提派上师瑜伽，即《大圆满前行》"上师瑜伽"引导中要求念诵的偈颂部分，颂词都有译文。

徒从早到晚除了行持佛法以外，没有什么琐事。对他们而言，每天可以念诵大型仪轨，修长修法。

可是到了现在，就算是出家人，甚至是名副其实的修行人，每天也都有做不完的事情，没有时间修特别广的仪轨。所以我觉得，法王如意宝的很多简修法，也包括这个上师瑜伽，正好适合现代人。

虽说现在的人琐事多、性情懒散，但其中也不乏想修法的人，对这些人而言，有信心的，每天都可以修这个上师瑜伽。

戊三、专心祈祷：

◎ 上师是一切坛城主尊黑日嘎之本体

专心祈祷并修持因——四金刚[41]的本体：吉祥怙主殊胜上师是一切坛城主尊黑日嘎的本体，圆满具足灌顶。

真正的吉祥怙主殊胜上师，是具足法相的，不是相似的。相似的不能称金刚上师。所谓金刚上师，不论是得灌顶也好，密法的修持也好，再加上智慧、悲心的境界，以及深得传承上师的密意等，方方面面，跟一般人是完全不相同

[41] 四金刚，即佛陀之身、语、意、智慧。

的。所以，不是自己想，或是写个自传放到网上，就成了金刚上师。

“上师是佛”讲多了，也成了个别人自我维护的方便：“《前行》里不是说过嘛，上师就是佛……”而愚昧的人也不观察，不管有无法相，就认为所有的上师都是佛，然后对他起“真佛想”。但后来一看他的很多行为，不说佛，连菩萨都不如；不说菩萨，连罗汉都不如；不说罗汉，连世间有学问、有知识的大学教授都不如；甚至不要说大学教授，就连小学老师都不如，这样的人如果是“佛”，佛的地位就被降低了。因此，续部中所说的佛，不是指这种人。

只有那些与佛无二无别的上师，才是真正的佛。像上师如意宝等很多上师，谁看都是佛，称“佛”也是当之无愧。从上师们自身来说，无论是传承、灌顶以及日日夜夜的禅修等，各方面的行持，都是超越了凡夫肉身的境界。那么这样的上师，就称吉祥怙主殊胜上师，他们才是一切坛城的主尊黑日嘎之本体。

黑日嘎，《前行备忘录》中说：“黑”是法界，“嘎”是智慧，“日”是无二双运，也就是说，黑日嘎是法界与智慧无别双运之意。

此外，黑日嘎也是主尊的名号。密宗“百位本尊”中的五十八尊是忿怒本尊，位于他们

中间的主尊，就是黑日嘎。不仅如此，修药师佛时，药师佛坛城的主尊是黑日嘎，乃至长寿佛坛城、观音菩萨坛城等，也都是如此。

那么，真正的上师，就是一切修行的根本，是一切坛城主尊黑日嘎的本体，圆满具足灌顶。

◎ 见闻念触皆是解脱因缘

真正的吉祥怙主殊胜上师，仅仅见、闻、念、触，便可播下解脱的种子。因为上师是诸佛事业的唯一作者，以第四宝现身于世。

与这样的上师结下因缘时，极利根者，无论见到他的身相，听闻他的名号或声音，在心里观想、忆念他，或是经由他摸顶、灌顶等，都有可能当下解脱；中根者，自此不会堕入恶趣；下根者，至少也在相续中播下了解脱种子，而这个种子，必将为他摧毁轮回。

如《大圆满心性休息》中也说："具德上师即法王，住于何处等诸佛，令凡见闻念触者，悉皆摧毁诸轮回。"真正的具德上师即是法王，无论他住在哪里，就像诸佛住在那里一样，一定会令见闻念触他的人，全都摧毁轮回之根。

所以，能与真正的上师会面，比如法王如意宝，能见他哪怕一面，也是非常荣幸的。

我去学校讲课时，开头会说几句客套话，

"今天我很高兴……"，其实心里也不怎么高兴，只是人人这么说，我也就学着说。你们也看得出来，那时候我的表情，应该也说不上高兴。大家也知道，凡夫人见凡夫人，无非造些流转的因缘，没什么值得高兴的，更没什么可荣幸的。但拜见真正的大成就者——与佛陀无二的上师，的确是一种福气，一种缘分，一种善根。

如果能依止他，能视他如佛，这样的弟子，一切罪业都将解脱，一切福德善根都将生长。如宋朝施护[42]译的《最上瑜伽大教王经》云："如佛观想于师已，彼一切罪皆解脱，弟子若具如是德，即能生长诸福聚。"

这是汉传佛教经典中的原文，这样的教证，以前我也引用过很多。为什么要这样引呢？就是为了让大家改变一些认识。有人认为，"上师等佛"、"四皈依"、"第四宝"等说法，只是藏传佛教中才有，其实根本不是。就在汉地自己的经典中，尤其是唐宋时期的众多可靠译典中，"视师如佛"的词句和意义，可以说处处都是。

当然，能做到这一点、具有如是德行的弟子，他因为能视师如佛，从而也就能积聚起一

[42] 在《大正藏》当中，施护所译的经典很多。

切的福德。因此，对每一个修行人而言，“视师如佛”是最重要也是最值得修持的见地。

◎ 以五种了知而修“视师如佛”

这样的见地，如何修持才能生起来呢？要以《前行备忘录》中所讲的五种了知而修。

第一、了知上师是佛：

即使按照不了义的观点，真正的上师也是佛的化身，是为了利益所化众生，如水月一般以缘起而显现于世间。如果把上师执为实有相状的色身，并将上师视作平凡者，就不能成为自相续生起智慧之清净近取因，如《金刚经》云：“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。”

而且，世尊也说过，上师其实是佛陀的幻现。如经云：“阿难莫忧伤，阿难莫哭泣，末法五百世，我现善知识，饶益汝等众。”

所以，上师是佛，是显宗密宗的共同观点。

第二、了知上师的一切所作所为都是佛陀的事业，包括共同事业和殊胜事业：

就共同事业中的世间事业来说，如果上师调解是非、平息不和，这是息业；如果上师积累财富、做生意赚钱、造房子，这是增业；如果上师勾招男女，摄受多少多少人，这是怀业；

即使上师显现上杀害一百个众生，也是诛业。

所谓的殊胜事业，是为一切所化众生指示三菩提解脱之道，把他们安置在解脱与遍知果位。

上师的这些事业，其实跟佛的事业是无二无别的。

第三、了知对自身而言，上师比佛陀恩德更大：

虽然过去已有众多的佛出世，现在也有释迦牟尼佛来到人间转法轮，但我们都无缘得见，未蒙度化。为了摄受刚强难化的我们，上师显示人的身份降临于世，代表诸佛，弘扬佛的精神。虽然上师的功德等佛，但对我自身而言，上师的恩德却超越了佛陀。

上师给我的利益，远非父母亲友以及世间的贤善好人所能给予。上师教我弃恶从善，树立善趣与解脱之梯；上师教我发菩提心，为我播下菩提的种子；上师以密法引导我，赐予究竟解脱。

所以，对我们来说，上师的深恩厚德胜过佛陀。

第四、了知大恩大德的上师是一切皈依处之总集：

外三宝完全集聚于上师：上师的身是僧宝，

语是妙法，意是佛陀；内三根本——上师、本尊、空行的本体，也是上师；上师的意是法身，语是报身，身是化身，功德是财神，事业是护法神，乃至是浩瀚如海的坛城、皈依境的总体。

所以，修行中应该以上师为主而祈祷。否则，就像有些人对他的上师说："我祈祷您的护法神加持我，我祈祷您的本尊加持我……"但这样不一定能如其所愿。在古代传记中也记载，当某位修行人在上师与本尊之间，选择本尊赐予灌顶时，结果本尊全部融入了上师，未得到灌顶。

因此，不论何时何地一定要了知，上师是一切皈依处的总集。

第五、了知认识到这些道理以后，如果能虔诚祈祷，无需依赖他道之缘，便可在自相续中生起证悟智慧：

明白了以上四点，确信上师是一切三宝的总集体以后，我们应当认识到，如果将上师视作真佛，发自内心地猛厉祈祷、时时祈祷，那么不需要依靠生圆次第等其他道的外缘，便能在自相续生起证悟智慧。

《前行备忘录》是多年以前翻译的。记得在译到这"五知"的时候，好几天的讲课当中我都提到："五知很重要！五知很重要！"因此，

在修上师瑜伽时，如果能了知这五点，便能真正做到视师如佛。这样在恭敬与信心当中祈祷，上师的密意与意传自然入心，那时候，不论你修什么法都将非常容易，而且不会有任何道障。

凡夫人修行，就像小船行驶在大风大浪的海上一样，时而平稳，时而又会遭到外缘狂风的侵袭，可以说异常艰难。如果不随时随地以恭敬和信心祈祷，便会不由自主地融入世间的大海。

所以，希望道友们都能熟悉这五种了知，并实地祈祷。具体的内容，你们最好看一看《前行备忘录》。《前行备忘录》的作者是阿琼堪布，他的语言看似普通，但因为上师的加持完全融入了他的心，所以字里行间都是信心与智慧的流露。对于这样的流露，我们去接受，自然有不共的加持。

同时你们也看一下，前辈大德们是怎样依止上师、祈祷上师的。相比之下，我们的依止和祈祷就太惭愧了。或许偶尔也能生起一点信心和恭敬，但又太短暂了，过段时间以后，由于前世的业力，加上魔王波旬天天"加持"，可能不仅不生信心，反而开始寻找起上师们的过失，甚至添枝加叶地诽谤、诋毁。本来自认为能得到一些佛教的知识，可是根本上出了问题

以后，不仅什么都得不到，反而还毁坏了自相续，即生的一切不吉祥，来世也注定堕入三恶趣。

所以，修行的方向不能错，方向搞错了，再怎么勤奋努力，最终还是无济于事。

以上讲的五知，是《前行备忘录》的内容，下面继续讲《前行》原文。

◎ 上师的恩德胜佛

从我们自身的角度而言，上师的恩德胜过了佛陀。

为什么呢？因为上师为我们开示一生一世能成熟解脱的深道，通过大悲加持、强力方便，完全将自己安置于金刚持地。当然，这是指利根者，利根者可以直接被安置于佛位。而其他人的话，就像值遇般若法门[43]一样，依于上师值遇解脱法门以后，就像鱼被钩住了一样，虽然现在仍身处轮回，但在不久的将来，也必定会被迅速安置于解脱之地。

因此，对上师一定要心怀感恩。我们知道，如果不是佛陀的教法甘露，任何众生都无力破开无明、获得解脱，这是肯定的。所以佛的恩

[43] 《般若摄颂》云："春季好时树叶落，枝不久生叶花果，谁手中得此般若，不久获证佛菩提。"

德无与伦比。但对我们自身来讲，诸佛智慧与大悲的光辉，不透过上师的传授与传递，又怎么进得了我们的相续呢？想一想，这种恩德，世间的父母、老师、亲朋好友，谁又能给予呢？

不承认来世与解脱的人，谁给他生命，谁给他钱财，谁给他地位，他知道感恩。但了解解脱利益的人之所以感恩上师，是因为他知道，不是遇到上师的话，他还将不断地、更深地沉溺于轮回，再费多少时日才能值遇佛法，还是个未知数。但今天因为有了上师的大悲加持，因为上师的强力方便，竟然使他轻易迅捷地趋入了解脱道。

这种恩德，这些道理，恐怕每个人只有从内心里去体会，才能明白。我的语言再多也是苍白无力，无法表达出那层真实的意义。

◎ 上师的功德不可测

如果衡量上师的功德，可谓密意广大如虚空。也就是说，上师的任何行为都有很深的意义，这些深层的意趣就像虚空一样广大，无法揣测，只是到了后来才明白："哦，原来上师那句话是这个意思！"

上师的智慧无量如大海。大海是深不可测、取之不竭的，上师的智慧也是如此，不管是甚

深的空性见解，还是善巧的世间法智慧，都如大海一样广大无边。

上师的悲心猛烈如湍流。湍急的河流总是迅急不住地流淌，上师的悲心也是如此，对所有的众生，都有着强烈而不中断的救度之心。

上师的自性坚固如山王。一般人在行善时，常常被种种因缘所转动，但真正的上师善知识不会。他在一生的行持，乃至多生累世的弘法利生过程中，不论见解还是行为，一切的一切都极为坚固，如同山王。

上师视众平等如父母。世间人对家人、对亲戚朋友会关心，而不会在意不相干的人，如果是怨敌，那更恨之入骨了。但上师不会，他对天下无边的所有生命，全都一视同仁，平等地当作父母一样对待。

由此可见，上师的每份功德都不可测度。

◎ 专心祈祷

● 念诵祈祷文及莲师心咒

单单依靠祈祷上师，随时随地祈祷，也可以在无勤中获得梦寐以求的一切悉地。

心里意念："我依止上师如意宝您，希求您的果位，唯一修持您。"满怀感恩戴德之心，禁

不住泪流满面。一开始修持悉地时念诵下文：

རྗེ་བཙུན་ཀུ་རུ་རིན་པོ་ཆེ༔

记尊 革热仁波切

至尊莲花生大士

ཁྱེད་ནི་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི༔

切 讷桑 吉 踏 加 戒

您乃一切诸佛陀

ཐུགས་རྗེའི་བྱིན་རླབས་འདུས་པའི་དཔལ༔

特 记 辛 辣 得 波 花

大悲加持总集尊

སེམས་ཅན་ཡོངས་ཀྱི་མགོན་གཅིག་པུ༔

思 坚 拥 戒 滚 戒 簸

有情唯一之怙主

ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་བློ་སྙིང་བྲང༔

利 荡 龙 秀 漏 酿 张

自身受用识心胸

ལྷོས་པ་མེད་པར་ཁྱེད་ལ་འབུལ༔

斗 巴美巴 切 拉 簸

毫无迟疑供养您



འདི་ནས་བྱང་ཆུབ་མ་ཐོབ་བར༔

的　内向 切玛透 瓦

自此未获菩提间

སྐྱིད་སྡུག་ལེགས་ཉེས་མཐོ་དམན་ཀུན༔

戒 德　累 逆 透　漫 根

善恶苦乐贵贱等

རྗེ་བཙུན་ཆེན་པོ་པད་འབྱུང་མཁྱེན༔

记尊 亲波 班 炯　亲

至尊莲师悉皆知

与莲花生大士无别的上师，您是过去、现在、未来十方一切诸佛大悲加持的总集尊主，您是世间有情唯一之无偏怙主。

我将自己的身体、受用以及“识心胸”[44]，也即身口意的一切，全都毫不迟疑地供养您，从现在直到成就菩提之间，不论是善是恶，是苦是乐，是贵是贱……一切的一切，至尊上师您无不知晓，我全都听凭您的决定和安排。

这种完全的供养和依赖是很重要的。

上师如意宝在讲《文殊大圆满》时也讲到，

[44] 指就像捧出自己的心脏一样。

祈祷时要将自己诚心而彻底地托付给上师：“从现在开始乃至生生世世，弟子我在轮回中需要感受何等苦乐，乃至一切的一切，都请上师您来做主，您来支配。如果您觉得我该受苦，那请您惩罚我，让我生病受苦；如果您觉得我该享乐，那也请您赐予吃、穿及安乐……”

不过有人在祈祷时，也会提一点自己的想法：“其实我是喜欢快乐的，因为痛苦、违缘太多了，我受不了，到时候怕退失信心。最好是快乐多一点，不过还是您看吧。”

有人请假的时候也是：“上师我想回去，不过我听您的，虽然我心里想回去，但还是您来定吧。”我一听，哦，还是想回去。

但不管怎样，在内心有了深刻的皈依以后，要通过虔诚祈祷来打动上师的心，唯一就是精勤念诵莲师心咒：

ཨོཾ་ཨཱཿཧཱུྃ༔　བཛྲ་གུ་རུ་པདྨ་སིདྡྷི་ཧཱུྃ༔

嗡啊吽　班则格热班玛斯德吽

● 虔诚祈祷得加持

麦彭仁波切的《七句祈祷文释·白莲花》

中也讲过：在祈祷时，如果能感动自己，你所祈祷的佛菩萨的心也会被感动。

如果自己毫无感觉，信心、恭敬心发不起来，那你不论念什么咒语或祈祷文，佛菩萨的加持也不一定会迅速到来。所以，刚学佛的人的那种信心和激动，虽然有些人看不惯，但在诸佛菩萨面前，这种虔诚心是很重要的，越虔诚越能获得加持。

有些人学了中观，认为一切都是空的、不成立的，所以祈祷时表情木然，看看别人都在念，虽然心里不情愿，但还是跟着念。看看佛像，心里不以为然，“是这个样子，噢，对对对”，这样祈祷是不会有感应的。有些大学教授也是一样，只是以学术的方式研究佛法，毫无信仰可言。即使偶尔祈祷一下，也是半信半疑，这样的话，真实加持是不会入心的。

因此，在观音和度母的修法中都说，如果你能全心信赖并且虔诚祈祷，就一定会获得垂顾。

比如，当你遇到极大违缘的时候，自身的无力和情势的紧迫，就会让你情不自禁地虔诚祈祷：“观音菩萨救护我！观音菩萨救护我！”有了这种发自内心的祈祷，菩萨的加持也一定是非常迅速和猛厉的。所以，祈祷者的表情和

内心都非常非常重要。如果在修上师瑜伽时，由诚挚的信心引发，汗毛竖立、泪流满面，甚至整个身体都有强烈的反应，那这样祈祷是最适合的。通过这样的祈祷，上师的加持一定会迅速入于你的心，那时候，很多意想不到的事情，也会自然呈现。

● 祈求悉地

每念一百遍莲师心咒时，中间又像前面一样念诵“至尊莲花生大士……”一遍。当莲师心咒念诵到一半[45]的时候，再祈求悉地之际，每念一百遍莲师心咒中间念诵下文：

བདག་ལ་རེ་ས་གཞན་ན་མེད༔

大　拉瑞萨烟 那美

我无其余指望处

ད་ལྟ་དུས་ངན་སྙིགས་མའི་འགྲོ༔

达得 地 安 涅　莫 昼

如今恶世浊时众

45 这个“一半”有两种解释：一、如果念一千万遍莲师心咒，诵到五百万遍时；二、如果是一天念五百遍，那么前面的两百多遍，就与上面的仪轨结合修持，后面的两百多遍，就与下面这个仪轨结合修持。

མི་བཟོད་སྡུག་བསྔལ་འདམ་དུ་བྱིངས༔

莫 奏 德　爱　大 德 香
沉溺难忍苦沼中

འདི་ལས་སྐྱོབས་ཞིག་མ་ཧཱ་གུ་རུ༔

的 累 救 谢玛哈革热
愿救此苦大师尊

དབང་བཞི་སྐུར་ཅིག་བྱིན་རླབས་ཅན༔

旺　月 革 戒 辛 辣 坚
赐四灌顶加持尊

རྟོགས་པ་སྤྲོར་ཅིག་ཐུགས་རྗེ་ཅན༔

斗　巴布 戒 特 记坚
赐予证悟大悲尊

སྒྲིབ་གཉིས་སྦྱོངས་ཞིག་ནུས་མཐུ་ཅན༔

这 逆　拥 谢 逆 特 坚
净除二障具力尊

我没有其他的指望和依靠处，在如今五浊兴盛猖狂的时代中，众生全都沉溺于痛苦难忍的沼泽中，祈求您救度此苦，大导师尊者！祈求您赐予四灌顶，大加持尊者！祈求您赐予证

悟，大悲尊者！祈求您净除二障，具大威力尊者！

这段文字，一边从智[46]、悲、力的角度，赞叹上师莲花生大士，一边祈祷赐予悉地。

● 祈求悉地时观想得受四灌顶

在祈求悉地的时候，要观想得受四灌顶（此是道位灌顶）。

自己还是观成金刚瑜伽母，然后观想，从与上师无别的莲师白毫间，犹如水晶一般晶莹剔透的“嗡(ༀ)”字放射光芒，光芒从自己的头顶进入。依此净除杀生、不与取、邪淫三身业，以及能形成身体之脉的障碍；得受宝瓶灌顶；获得上师身金刚的加持，从而使相续中拥有得到化身果位的缘分[47]；依此可以修持生起次第。

接下来观想，上师喉间宛如红莲花一般绚烂璀璨的“啊(ཨཱཿ)”字放光，光从自己的喉间进入。依此净除妄语、离间语、恶语、绮语四语业，以及可滋长语言之风的障碍；得受秘密灌顶；获得上师语金刚的加持，使相续中拥有得到受用圆满报身果位的缘分；依此可以修持圆

[46] 加持尊是指智。
[47] 灌顶是在相续中种下法、报、化、本性四身的缘分种子，非常重要，这也是大家喜欢灌顶的原因。

满次第。

又观想，上师心间如天空般颜色湛蓝的“吽(ཧཱུྃ)”字放光，光从自己的心间进入。依此净除了贪心、害心、邪见三意业，以及能增上意识之明点的障碍；得受智慧灌顶；获得了上师意金刚的加持，使相续中拥有得到法身果位的缘分；依此可以修持总密法的相关修行。

再观想，从上师心间的“吽”字中如流星般出现第二个“吽”字，与自心融为一体。从而净除三门所依阿赖耶的业与所知障；得受最高的句义灌顶；获得了上师智慧金刚的加持，使相续中拥有得到究竟之果——本性身果位的缘分；依此可以修持无上大圆满的最甚深要诀。

（《开显解脱道》中的“后行修四灌者”，你们也可以参考着看一下。）

一边念诵一边观想，最后自己的凡夫心与上师的智慧成为无二无别而入定（这里是上师放射四光融入自身以后，就入定；在法王如意宝的上师瑜伽中，是上师化为五光之明点融入自己的心以后，才于此境界中入定，有一点点差别）。

以前我给你们讲过，藏地的老修行人在入睡前，都要念个上师瑜伽。当念到这里时，将上师的智慧与自己的心融入一体，入定，之后作个简单回向，就开始入睡。在入睡的过程中，

也是一边念上师的祈祷文，一边观想上师的智慧与自心无别，就在这样的境界中入眠。

以前我有缘分跟着一些老修行人，他们都是这样的。现在想一想，他们的确是真正的修行人。在“文化大革命”刚刚结束的年代，念句观音心咒被看到的话，不判死刑，也要关进监狱。但就在那种气候下，老修行人依然坚持修行，关上门念上师瑜伽，并在观修中入眠。

● 收座

收座的时候念诵下文：

ནམ་ཞིག་ཚེ་ཡི་དུས་བྱས་ཚེ༔

那 叶才耶地 谢才

一旦命终寿尽时

རང་སྣང་ཟངས་མདོག་དཔལ་རིའི་ཞིང་༔

让 囊鄂 呀 花 瑞 扬

自现妙拂吉祥刹（铜色吉祥山）

ཟུང་འཇུག་སྤྲུལ་པའི་ཞིང་ཁམས་སུ༔

宗 戒 这 波 扬 卡 色

双运化身刹土中

གཞི་ལུས་རྡོ་རྗེ་རྣལ་འབྱོར་མ༔

月 利多吉那 救 玛
身成金刚瑜伽母

གསལ་འཚེར་འོད་ཀྱི་གོང་བུ་རུ༔

萨 才 怄戒贡哦热
晶莹剔透光团中

སྒྱུར་ནས་རྗེ་བཙུན་པད་འབྱུང་དང༔

杰 内记 尊 巴 炯 荡
明观至尊莲花生

དབྱེར་མེད་ཆེན་པོར་སངས་རྒྱས་ཏེ༔

瑞 美 亲波 桑 吉得
无二无别正等觉

བདེ་དང་སྟོང་པའི་ཆོ་འཕྲུལ་ཀྱི༔

得 荡 洞 波秋彻 戒
空乐双运之神变

ཡེ་ཤེས་ཆེན་པོའི་རོལ་པ་ལས༔

益西 亲波 肉 巴累
广大智慧游舞中

ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་མ་ལུས་པ༔

卡 色 思 坚玛 利巴

三界有情无一余

འདྲེན་པའི་དེད་དཔོན་དམ་པ་རུ༔

真 波 得 混 大 巴热
最胜引导胜商主

རྗེ་བཙུན་པདྨས་དབུགས་དབྱུང་གསོལ༔

记尊 班美 哦 拥 索
衷心挚诚而祈祷

གསོལ་བ་སྙིང་གི་དཀྱིལ་ནས་འདེབས༔

索 瓦酿 各 戒 内 得
至尊莲师赐安慰

ཁ་ཙམ་ཚིག་ཙམ་མ་ཡིན་ནོ༔

卡匝策匝玛因诺
并非口头之言词

བྱིན་རླབས་ཐུགས་ཀྱི་ཀློང་ནས་སྩོལ༔

辛 辣 特戒隆 内 奏
祈赐智慧之加持

བསམ་དོན་འགྲུབ་པར་མཛོད་དུ་གསོལ༔

萨 敦 哲 巴 匝 德 索
一切心愿自然成

一旦我的寿命终结时，愿于自现境界中，自然呈现莲师的铜色吉祥山双运化身刹土，在此刹土中，我的身体变成金刚瑜伽母。与此同时，在晶莹剔透的光团当中，明观至尊莲花生大士，您与正等觉佛陀无二无别，您自在显现空乐双运之神变，于广大智慧的游舞中自在放光度化众生，令三界一切有情无一余留地成就最殊胜的引导者及商主——佛陀之果位。衷心诚挚地祈祷您至尊莲师，赐予一切众生如是之悉地与安慰。

这并非只是口头上的言词，而是发自内心的祈祷，祈祷您以智慧加持，赐予每一个众生获得解脱，一切心愿自然成就（当然最主要的是解脱，此外的一切，得也可，不得也可）。

在这样念诵的同时，还应满怀深深的恭敬、虔诚的信心而观想：莲花生大士和颜悦色、慈眉善目、饱含悲悯的眼光注视……心间发射出热乎乎、金灿灿的红光，接触到自己所观想的金刚瑜伽母心间，她立刻变成了豌豆大小的光团，最后就像火星消失一样，伴随着“踏哥”声向上飞窜融入莲花生大士的心间，在这种境界中入定。

（这里是自身金刚瑜伽母化成光团融入莲师心间，其他修法中也有上师化成光融入自己的。其实，自己变

成光融入上师，与上师化成光融入自己没有差别。而且这样观想以后，都是在上师的智慧与自己的心无二无别之境界中安住。）

出定时，将一切显现观成上师的游舞。

所谓上师的游舞，并不是说“全是上师”，或者说上师就变成了那个样子，难看的、坏脾气的……不是这样，而应该是指：一切都是上师的化现。

比如，幻化师用很简单的资具作缘起物，便可以幻变出大象、骏马之类的，虽然显现了很多事物，但实际还是那些资具，是它的幻变而已。同样的道理，你所看到的一切色相，其实是上师幻化的色相；你所听到的一切声音，是上师幻化的声音；你所有的起心动念，也是上师幻化的意识或智慧，虽然在你面前呈现了种种显现，但是归根结底，这一切的本体全部是上师，是上师幻现了这一切。

有了这种认识以后，当你再看到坏人时，就会有新的思考：“虽然他显得很坏，不过应该是上师的幻化，既然是上师的幻化，上师那么好，他却这么坏，那上师一定有很深的密意。”这样一想，你对他的不好的看法也就消退了。

修得好的人，就算遭受病痛、遇到违缘，也都能将它观成上师的幻化，是上师幻化出来

增上自己修行的助缘。能这样观想，不仅不会苦恼，修行也会顺利。

那么，这是不是在将不清净的硬观成清净的呢？不是。是本体就是这样，当你真正认识了本性就会知道，其实自己的心跟上师的智慧本来就无二无别，所见所闻也的确都是了义上师的化现。

因此，在平时的生活和修行中，就应当这样观想。只要随时祈祷上师（比如念祈祷上师的四句偈），常常观修上师瑜伽，那要获得这种境界，也并不是做不到的。

刚才在出定的时候，要先念诵下文作回向：

དགེ་བ་འདི་ཡིས་མྱུར་དུ་བདག །
给 瓦的噫 涅 德 达
我今速以此善根

དཔལ་མགོན་བླ་མ་འགྲུབ་གྱུར་ནས། །
花 滚 喇嘛哲 杰 内，
成就怙主上师尊

འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ། །
昼 瓦 戒 江玛 利巴
令诸众生无一余



དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག །
得叶萨拉故 巴 秀
悉皆安置于此地

愿我以此修持上师瑜伽的善根，迅速成就怙主上师如意宝您的果位，并将世间所有众生无一遗漏地全部安置于此究竟解脱之地。

或者念诵铜色吉祥山发愿文。这个愿文，以前我翻译过，是回向往生莲师刹土的发愿文。





第一百三十四节课

昨天讲到，回向时也可以念《铜色吉祥山发愿文》。

◎ 于一切威仪中修上师瑜伽

上师瑜伽不仅要入座修持，在日常生活的行住坐卧中，也应当时时修持。

比如，不论你要去哪里，行走时就将上师（或整个皈依境，或坛城）观想在右肩上方的虚空中，作为右绕的对境。这样一来，你走了多远，每一步也都成了转绕的步伐，功德非常大。因此，修行境界好一点的人，不一定非得关起门来闭关、坐禅，即使是发心、做事，甚至是行走于大城市的街道上，也还是可以观修。

安坐时，你应该将上师观想在头顶的虚空中（如前所述的明观方法），作为祈祷的对境。这时候，你可以静静地观修，比如观想上师放光赐予加持等；即使在和别人交谈，也可以将自己的言语观成对上师的祈祷文……总之，不论你坐着做什么，上师始终在自己的头顶上安住。

享用饮食时，将上师观想在喉间，作为饮食献新的供养处。

这里观想的要点，就是显而无自性。不是

以实执的方式，一定要观想在喉咙里具体某个部位，你只要很恭敬地想一下，在喉间、饮食的献新部分、供养上师，这样就可以了。对密宗生起次第稍有了解的人知道，所有观想都应该去掉实执，不是有个特别坚固的东西，“就在那个位置”、“他就坐在什么上面”……不需要这样考虑很多。

其实，当你明观上师的时候，不论观在头顶、喉间还是心间，随着意识的刹那刹那转变，上师莲师也会自在显现。因为莲花生大士无处不在，你观在哪儿，他就在哪儿。只是我们不观想而已，不观想的话，上师以及上师的加持，的确离我们很遥远。

因此，对任何一个修行人而言，与上师、本尊及诸佛菩萨相应的方法，就是靠观想。如果你能常常观想、时时忆念，那佛菩萨也就住在你的面前，恒时保佑你、守护你，刹那也不曾离开。否则，只是口头上念一念，心里从来不忆念、不观想，那除了种点善根以外，你所希求的加持或悉地，是很难现前的。

躺下时，要将上师观想在心间，作为所知入瓶的摄要。“所知入瓶”是大圆满的术语，是说将一切万法就像融入宝瓶一般，融入自己心间的明点，最后明点也融入法界。此时就将上

师观在心间，作为这一修法的摄要，在这样的境界中入眠。

不过，也可以根据自己的情况来观。如果觉得把上师观在心间不好观，就观在头顶，观想上师在你头顶的光圈中安坐，这样也可以。

◎ 依上师瑜伽将一切转为道用

总而言之，要依靠上师瑜伽将一切都转为道用。

我们现在修的是莲师的上师瑜伽，所以你首先应该将自己的住处，观想成真正的铜色吉祥山——莲花生大士的刹土，时时拥有这样的正念。并将一切显现，你的所见、所闻乃至你所得到的一切，都观想成上师的幻化，是上师的赐予……如果平时的见闻觉知全都不离上师之相，那任何外缘都不可能伤害到你。

所以，如果你需要盔甲，上师瑜伽就是最好的盔甲，最好的护轮。

当然，在具体修持的过程中，要真正做到将一切转为道用，还是要做些切实的努力。所以，随时随地要铭记《前行备忘录》的教言："归根到底一句话，把一切快乐痛苦，都看成是上师的自性。"

● 违缘及痛苦是上师为你尽除恶业

当你罹患疾病或者出现了违缘，比如房子塌了、生意不好、别人说坏话、发心不成功……遇到这种种不幸与痛苦时，要想到这是上师以大悲恩赐我尽除恶业的方便，应当满心欢喜，而不应生起断除之心。

当然，这也要修行好才做得到。修得差的人，好梦、好事认为是加持，"我昨天梦到上师啦！多好啊"，异常欢喜。但身体一不好，发心过程中碰了鼻子，"为什么上师不加持我？我祈祷时想的就是'千万不要碰鼻子……'"。

其实也不是这样。很多修行窍诀中说，上师总是根据弟子的根基，而给以相应的加持或调伏。比如，对某些人就赐予顺缘，令他各方面都顺利，修行增上；而对某些人就制造违缘，以此为他遣除业障及魔障。修行好的人，就在这些时候能体现出来，就算是得了癌症、住进医院，也能理解是上师的加持："这肯定是上师的加持，让我后世的重罪在今生轻受了。"从而生起欢喜，满怀感激。

所以，对修行人而言，"坏事"不一定不好，一有不顺就认为是魔在制造违缘，就祈祷上师遣除，这样不好。



● 顺缘及快乐是上师的大悲所致

当有吃有穿、丰衣足食、幸福安乐，或者善法增上、修行增上、弘法利生事业等各方面都不错，处在顺缘中时，你也要认识到，这些都是上师的大悲所致，万万不可心生我慢、欣喜若狂。

但人在这个时候往往会自满，认为是自己的能力所致，自己修得不错："你看，其他人修上师瑜伽没什么感应，但我就有很多验相。"

凡夫人就是这样，即使是做梦，做了好梦或梦到上师传授教言等，醒来很欢喜，很得意；但做了不好的梦就难过。像前段时间我就做了个恶梦。我梦到到处是人头，我提着一个人头在走，他的眼睛转个不停，当时我有点害怕……醒了以后担心自己会生病，就立即祈祷上师。但过一会儿一想："也许是上师的加持吧？应该是加持。"不过，一边想是上师的加持，一边又不太乐意这个梦，观想了半天都转不过来。

可能很多道友也是这样，即使想到是上师的加持，但还是情愿做好梦，不愿意做恶梦，不愿意出现违缘。实际不应该这样。如果你能了解到，这些恶梦、这些违缘的确是上师为你制造的，那你应该欢喜。因为这正说明，像你这种人，只有通过为你制造违缘、设置障碍、

让你生病，才能把你前世的障碍遣除。而你想要的顺利和快乐，机缘暂时还未成熟。这些道理，学过《修心七要》的人心中应该有数。

当然，有些人也确实很快乐，生活也安逸，做什么都顺利。但这个时候你也要知道，你的这些顺利和快乐，全是上师的加持，所以要心怀感恩，千万不要傲慢。

● 疲厌、沉掉等时观自心与上师无别

如果禅修时出现疲厌、沉掉等现象，要观想自己的心与上师的智慧成为无二无别，护持实相见解的自相。能这样修持，是非常殊胜的。

有些人总想见上师，但当你修上师瑜伽，将自心与上师的智慧融汇为一时，稍许安住，其实就是见到了最了义的上师。形象上的上师——在你面前显现的上师的色身、照片或者梦见的上师，只是不了义幻化网，一种清净外相而已；当你安住在这种无别的境界中时，才见到真正的上师——与普贤王如来无二无别的根本上师。

我们每天课前的上师瑜伽后面，也给大家安排了半分钟的安住时间，在这个时间里，有缘的人可以天天见上师的面，这是真正的上师本来面目。这种会面，比你平时见上师的色身

更重要。

● 多念莲师心咒

在护持这一境界的同时，要聚精会神地祈祷上师并念诵莲师心咒：

ཨོཾ་ཨཱཿཧཱུྃ། བཛྲ་གུ་རུ་པདྨ་སིདྡྷི་ཧཱུྃ།

嗡啊吽 班则格热班玛斯德吽

这一莲花生大士心咒，按照龙钦心滴派的传统，传承弟子们每人要念一千万遍。从智悲光尊者开始，如来芽尊者、华智仁波切等，都是如此。

这样念一千万，意义是很大的。这三年以来，在座的基本每年都念一百万，这样也很好。闻思忙的人，一下子念完一千万有困难，但着重修行的人，我希望你们要精进。在修行中，以七句祈祷文为主，多修上师瑜伽，而且要把一千万遍莲师心咒念完。这样修完以后，莲花生大士及传承上师们的加持，一定会融入你的心，一切道障及违缘都会遣除。

现在城市里的很多居士也很精进，念完一千万遍的大有人在，念完两百万、一百万的就更多了，据我了解，最少的也念了十万遍。

我以前也说过，用人身修佛法的利益是最

大的。平时该说的话要说，但如果是废话，说了也没有意义。所以，还是尽量将身口意融入佛法，多念莲师心咒。

如果真正能这样去修上师瑜伽，那么不论你见到人也好、魔也好，乃至万事万物都会显现为上师与本尊，所做所行都将成为善法，都将被转为道用，入于密宗的坛城中。

◎ 米拉日巴尊者的教言

当然，作为一个修行人，不论修什么法，都应该恒时护持正念来对治烦恼。下面讲一则天女向米拉日巴求法的公案：

● 八天女供食求法

至尊米拉日巴曾依照本尊授记，来到古通地区，住进一个形状似犀牛般的山洞里，修持光明禅定。

一天，洞前飞来一只大灰鸽，耳朵上带有金制环饰。它向尊者不住地点头、鞠躬、抖身，并且转绕多次，非常恭敬。然后就向一块清净无尘的大石坪飞去。尊者想：这一定是个天人。于是也跟着来到石坪上。石坪上堆着一大堆白米，大灰鸽衔着米飞向尊者，作供养状，同时又作出转绕和礼拜的样子。尊者看了非常欢喜，

唱起了甚深的道歌。

唱完以后，大灰鸽又带来七只灰鸽，它们一起向尊者鞠躬点头、顶礼绕行。尊者问："你们是谁呀？来到这里做什么？"鸽子们现出原形，原来是一群天女。那个带头的天女说："我们是天界的仙女，因为对您十分有信心，特地前来求法，请您慈悲为我们开示法要吧！"

于是，尊者唱了一首无常及轮回痛苦的道歌[48]，劝她们利用逆缘修行。她们听了非常欢喜。

尊者问："你们刚才为什么要变成鸽子来到这里呢？"

天女们说："我们用天眼发现，您真正断除了世间的一切琐事，独居深山勤修禅定，所以对您生起极大信心，决定前来请示法要。但怕被罪业深重、怀有邪见的人看到，不利于您的修行，因此才变化成鸽身前来朝拜您。现在我们想请您到天上说法，不知您是否愿意？"

尊者说："我将尽此一生留在人间利益众生。天界也是无常的，我要说的法，也无非是下面这些话，现在你们仔细听，如法去修持吧！"

于是尊者又唱道："……天人善道之国土，

[48] ……世间之乐如草露，须臾欢欣速坏灭，特于美艳汝天女，形虽高雅不可恃……应知此生诸逆缘，实为良伴助菩提，我今回忆所受苦，一切逆缘及艰苦，于彼衷心实感恩。汝等亦应仿效我，观诸逆缘成增上。

虽现殊胜不坚实；可爱迷人之天子，相恋虽乐速分离。天人变化诸神通，享用虽丰堕落因……"

最后她们说："像我们这样的无明众生，烦恼常随此心，恒不分离，请您慈悲传我们一个恒持正念对治烦恼的法门吧！"

尊者又唱道："……精勤遮治外境扰，身口闲缓作庄严；恒持正念莫间断，简行少事作庄严……行住坐卧一切时，应观所现幻化空。"

天女们听了此歌，心生欢喜，雀跃恭敬，再度变成灰鸽返回天界了。

尊者给天女们讲的这些修法，主要是护持正念。如果结合这里修持及祈祷上师的道理，将上师瑜伽修圆满了，行住坐卧自然会处于一种清净的状态。处于这种状态，也就自然远离了世俗的业习。

● 行住坐卧转为道用之式

在米拉日巴尊者的其他道歌中，宣讲过几种转为道用之式，尊者说：

"我行显现转道用，六聚自解之走式。"

我在行走时，能将一切显现转为道用。我的走式，是六识聚——眼耳鼻舌身意六识全部自解脱的走式。

“若坐无伪本来住，精华实义之坐式。”

我在安坐时，无有任何改造，于本来之境界中安住。我的坐式，是密法中最究竟、最精要的坐式。

当一个修行人采用这种坐式时，他一安坐，便将上师观在头顶，将一切分别念融入智慧大乐中，这就是精华实义之坐式。有些修行有素的人，你一看坐式，也能推出他有不共的境界。

“若食享用空性食，断除二取之食式。”

我在享用饮食时，唯独以空性为食，虽然在吃，但却毫无贪著，是断除能所二取的饮食之式。

“若饮痛饮念知泉，坚持不懈之饮式。”

我在喝水时，喝下的是正知正念的甘泉，采用的是坚持不懈、连续不断之饮式。

尊者的行住坐卧都能转为道用来修行，所以，他的生活方式与我们完全不同。我们的生活中有实执、有贪著，还要造恶业，很难与道相应。所以，这个时候应该多修上师瑜伽，当上师瑜伽修得比较圆满时，一切不离上师之相，不论在山上在城里，在车里在街上，在哪里都能将一切视作上师的加持与显现，这样修下去，修行自然会增上，生活也很快乐。在这种修行人面前，除了上师的加持及赐予的悉地以外，

不会有任何魔障。

但有些人在依止上师时，因为不懂这样去修持，像上面说的，好的时候认为是上师加持，稍不如意时就担心：“是不是上师不高兴？是不是上师舍弃了我？”甚至会疑虑：“是不是上师故意诅咒我？”

我认识的一个居士就是这样，她依止了很多上师，但同时也有很多顾虑，经常怕上师不高兴。后来我开导她说：“上师又不是一个小女孩，你不用担心。”她把这句话记住了。几年以后她对我说，在她听我传过的所有法中，这一句话对她是最管用的。她本来有很多担心，但一想到这句话，心里就宽敞多了。

其实真正的上师，怎么会有嫉妒、心胸又窄、动不动就不高兴呢？不会这样。以前我刚开始依止法王时，也常常心存忐忑：“太亲近上师的话，上师会不会烦？还是不去吧。但不去的话，上师会不会想为什么我一直不去他那儿？”

不过，想来想去心也定了，既然上师是诸佛菩萨的化现，只要我尽心尽力地行持，上师也不会那么“小气”。当时我也安慰自己说：“上师又不是小姑娘。”当然，“小姑娘”也不一定都很计较，只不过人们经常这么说而已。

因此，修行时尽量去掉这些不必要的顾虑，只要你将一切视作上师的显现，一心一意修上师瑜伽，修行肯定会很成功。

◎ 灌顶的基本道理

不仅如此，踏上密宗金刚乘道以后，对于所破誓言进行酬补令其清净，并且有资格修持生圆次第、大圆满等一切道，令修行不出现障碍、不步入歧途，以及令功德资粮与日俱增等这一切，归根到底都要依赖具德上师的能成熟之灌顶。

如颂云："密宗未依灌顶无成就，犹如舟子手中无船桨。"修密宗的人不依赖灌顶，则不会获得成就，就像驾驶船只的人手里没有船桨，则无法航行一样。

又说："未受灌顶无成就，沙子无法榨出油。"如果未得受灌顶则不会有成就，就像从沙子里榨不出油一样。

可见，在密宗金刚乘当中，上师的灌顶是非常重要的，一切悉地的来源都依靠灌顶。不过，即使经过了灌顶的一切形式，但是否就得到了灌顶呢？这一点需要考察。

● 灌顶的二因四缘

真实得受灌顶，要具足二因四缘，二因即相应因、俱生因。

一、相应因：受灌顶者自身诸根具足，风脉明点心等堪能，有听闻、接受等能力，也即自身的因缘必须具足。

二、俱生因：灌顶时所需的一切条件，像宝瓶、佛像、甘露等要具足，而且是经过具德上师开光及加持过的。

一般来讲，如果不观察合格与否，这两者都容易具足。但要具足四缘，相对比较困难，所谓四缘，即因缘、增上缘、所缘缘、等无间缘。

一、因缘：可以接受灌顶的法器，即具有信心及智慧的弟子。

一般来讲，外利灌顶[49]（即利益灌顶）要求弟子具有信心，而在内力灌顶（即能力灌顶）的五种灌顶中，听闻灌顶与修习灌顶，要有自利解脱的心；传讲灌顶与奉行事业灌顶，要有利他的心；金刚王权灌顶，要有自利利他的心。

所以，对接受灌顶的人而言，一定要具足信心和智慧，要有正见，同时也要了解密宗的重要性和殊胜性。否则，即便坐在灌顶的群体

---

[49] 《大幻化网》中讲到五种灌顶：外利灌顶、内力灌顶、深密灌顶（即秘密、智慧、句义三灌顶）。

中，如果毫无信心，这样因缘不具足，也不一定能得到灌顶。

二、增上缘：是指具相的金刚上师。金刚上师是最殊胜的誓言，在灌顶中，作为金刚上师，本法的所有念修一定要圆满。比如，如果灌的是金刚橛的顶，那金刚橛的生起次第、圆满次第一定要修过，并达到如量标准，咒语要念诵圆满，而且最好亲见本尊，或者至少要在梦中见过。

总之，作为灌顶上师，对密宗的见修行等各个方面，必须要有定解，而且要有一定的修行能力，这样才有灌顶的资格。

很多人常常祈请："上师您给我灌个顶吧，我一直等着您为我们灌顶。"但灌顶不是那么容易的，不是每个上师都可以灌顶。不要说灌顶，就是讲密法，没有一定的把握之前，是不允许的。所以，对有智慧的上师而言，有些祈请是不会随意答应的。

三、所缘缘：具有殊胜能力的灌顶物、咒语、等持等，是所缘缘。这是弟子和上师都要具足的。

作为上师，灌顶时的观想一定要到位。比如作金刚萨埵的灌顶，根据仪轨，一层一层的观想以及咒语的念诵，乃至在运用宝瓶、甘露、

水晶等灌顶物时，一个一个的观想次第都要圆满。而作为弟子，也要跟着上师的语言，逐一观想。

要做到这一条，其实是很难的。尤其是在语言不通的情况下，你也不知道上师是否有资格，他念完以后就说："我给你灌了一个上师心滴的顶。"你也想当然地认为得到了。但是，他念的是"大自在祈祷文"，还是真的灌了顶？不好说。即使真的灌了，是否得到了？也不好说。

不说汉地人在语言上有隔阂，很难跟着观想，就是藏族的有些弟子，灌顶时也根本不观想。上师在上面念，他在下面玩，虽然念的是藏语，他也听得懂，但基本上是不观想的。

以前随法王去印度时，我发现那边个别上师在灌顶时是讲的。每一个道理都讲，讲完就让弟子们观，一层一层地讲、观，其实这样很圆满。否则，有些也只是结个善缘而已。

四、等无间缘：灌顶仪轨等这些次第，以前前为因，而生后后故，前前的为等无间缘。

以宝瓶灌顶为例，到最终弟子得受灌顶之前，上师的行为要圆满，否则，离开前前的因，就不会有后后的果。首先是上师自己要修，修的时候，自己要入本尊坛城，观想在幻化的本尊前接受灌顶；自己得受灌顶以后，在为弟子

灌顶时，沐浴、忏悔、进入坛城等做完以后，再观想本尊，为弟子作宝瓶灌顶：首先祈祷，中间真实灌顶，最后念咒语、将灌顶加持品融入弟子的身体等。这些结束以后，再进行后面的灌顶。

后面的秘密、智慧、句义灌顶也是一样，都要以前前作因、后后作果，这样前前的就叫等无间缘。离开了这个缘，比如缺少关键的条件，或者次第错乱，那就像议程不完美会导致会议无果一样，也会令弟子得不到灌顶。

以上简单讲解了灌顶的二因四缘。依此衡量，求灌顶的人虽然多，但是否都得到了灌顶，可能还要作些观察。

灌顶，就是令你的相续成熟，有了将来显现智慧的能力。但灌顶以后，是否就是成就呢？还不是。真正要获得解脱，还要有窍诀，还要修行。

比如，我得到了金刚萨埵灌顶，此时是被允许进入这个坛城，我的相续也因此堪能修习；而下一步，就是要听受窍诀，修行金刚萨埵法门。这就是所谓"能成熟的灌顶、能解脱的窍诀。"因此，没有灌顶则不能进入，但得了灌顶却不修，也无法解脱。

可惜现在很多人不懂这个道理。

"你得灌顶了吗？"

"我得灌顶了。"

"那你修了吗？"

"没修。上师没说，我也没修。"

就像这样，顶倒是灌了很多，这个上师也灌，那个上师也灌，但是不修的话，也解脱不了。当然，种子是有了，善法的滋润也算有了，但对一个修行人而言，从此之后的修行，对你所得灌顶这个法门的修行，才是最重要的。

以上略讲了一下灌顶的基本道理。

● 汉传佛教中也有灌顶

其实，灌顶在汉传佛教的教义中也有。如《佛顶尊胜陀罗尼经教迹义记》[50]中就说到了五种灌顶：光明灌顶、甘露灌顶、种子灌顶、智印灌顶、句义灌顶。

以前有个别显宗上师说："灌顶无用，灌顶是什么什么……"

其实这是不了解灌顶。如果去了解的话，即使不通过藏传佛教，从汉传佛教的经典中了解也是一样的。这些我在《密宗断惑论》里都

[50] 《佛顶尊胜陀罗尼经教迹义记》云："所谓灌顶者有其五种。一光明灌顶。谓诸佛菩萨放光加持。二者甘露灌顶。谓以部主真言加持香水。三者种子灌顶。谓部主真言想布字门遍身分。四者智印灌顶。谓部主所执契印加持。五者句义灌顶。谓部尊真言及思中义运用加持。"

讲过。

不过，即使是不了解，但因此造业就毫无必要了。比如有些上师说："灌顶，就跟给弟子灌水没有差别。"这样说，显现上是造了业。当然，如果是菩萨的化现另当别论，否则的话，还是应该多作了解，避免这种不如法的语言。

● 基道果三种灌顶

如果从基、道、果上分，灌顶有三种：

一、在具有法相的金刚阿阇黎让我们进入坛城以后赐予灌顶，这叫做基灌顶。也就是我们平时在上师面前得受的灌顶。

二、依靠上师瑜伽，不观待他缘而自己得受四灌顶，这叫做道灌顶。就像前面讲的，莲师的身口意及心间发出四种光，融入自己的四处。

三、究竟果位（即十地末际）时，获得大光明或者深明无二灌顶，现前圆满正等觉，这叫做果灌顶。

如《华严经》云："得法王位，无量自在，譬如世间，灌顶受职。"就如世间太子经由灌顶而得转轮王位一样，菩萨于十地末尾时，诸佛欢喜赞叹，并由心口放无量光芒加持菩萨，令其进入佛地，现前正等觉法王之位，无量自在。

在这三种灌顶中，就我们当前的修行来讲，果灌顶不太现实，而基灌顶的条件也不多，但道灌顶却可以常常修习。比如，在早上起床或晚上入睡前，就可以观修莲师放光，融入自己的身口意，以此得受道灌顶。这种道灌顶非常非常重要！只要经常修持，心相续就会变得调柔、堪能，所以一定要长期修。

◎ 上师瑜伽不可缺少

总之，上师瑜伽也具有清净刹土、圆满发愿、成熟自相续三种不可思议的甚深要诀。一般来说，在实修正行时，所有的前行法都不能弃之一旁，尤其是观修生圆次第、大圆满等时，依靠上师瑜伽法而得受道灌顶，是每一座开始必不可少的殊胜要诀。

按理来讲，上师瑜伽是前行法，修了上师瑜伽，才能修生圆次第、无上大圆满。但如果是一个信心十足、誓言清净又精进的修行人，那么仅仅依靠圆满修行这以上的正道（上师瑜伽等加行法），也可以不观待正行法门而往生到妙拂吉祥山。

在以前的传记中，有些大德的确只听过《前行》，但后来也往生莲师刹土了。甚至在《密宗成就略传》中还记载，有些就依靠加行，没修

过正行，也获得虹身成就了，这种公案很多。

而到了那一清净刹土以后，在那里，通过四种持明之道，将会比日月运行还迅速地获得普贤王如来果位。

以上把“上师瑜伽实修法”讲完了，这是一个非常甚深的法要。不过，对每一个人而言，你能从中获得多少利益，就看各自的重视程度了。

◎ 一定要重视《前行》

不仅是这一引导，其实整部《前行》，都是一定要重视的。

今天，学院一位堪布从外面一老修行人那里，借了一本藏文《前行》。他着急复印，就找到我，我让复印室给他印了。印完后我翻了一下，一百多页，个别教证旁边有一点注解，他就是为了这个才印的。

我问他为什么这么着急。他说，那个老修行人把它当生命一样，要求两三天必须还给他。

我听了很感慨，心想：藏族很多修行人的确重视《大圆满前行》，像以前意科喇嘛的弟子、托嘎如意宝的弟子，都是如此。现在这个《前行》的法本，只是多了一点注解而已，他们却看得如此珍贵。可我们不同，以金刚降魔洲为

主的众多汉族弟子，只是对《上师心滴》等高法感兴趣，一说到《前行》，很少有人重视。

后来我又想：假如这次讲《前行》我用的是藏语，毕竟花时间找了教证，公案也从佛经里找了出处，这么广泛的讲解，从华智仁波切著书之后，在藏传历史上恐怕很少。也包括以前十册的《入行论广解》，印度和藏地广讲《入菩萨行论》的很多，但那个讲记恐怕也算最广的一个了。如果这些都用藏文讲，由藏文编辑整理出来，那我在藏地肯定就“出名”了。

不过可惜的是，现在为你们汉地讲，你们虽然人多，但大家只重视灌顶、高法甚至气功，对《前行》、《入行论》，都不太重视。我没有看到一个人随身带着《前行》，也很少有人关注《前行》里的教证及公案。

所以，我很佩服刚才说的那个老修行人，他把书借给那个堪布时，一再叮嘱：“两三天一定要还回来！千万别弄脏了，别弄丢了，丢了的话，那跟我自己死了没什么差别！”可是我们有些道友，一听说有人借《前行》，很开心：“你要借？不用借，你就拿走吧，没事没事，反正我也觉得它太重。你拿去，不用还了。”

会不会这样？也许是我的邪见，也许真是如此。

但不管怎么样，《前行广释》会出八册，出了以后有没有人看，我不知道。如果是藏文的，当我们这群人离开人间以后，它可能会被收集起来，做成珍贵的专集。但汉地这样那样的书太多了，再加上历史原因，重视前行法的人不多。不说外面的人，就是课堂上听《前行》的人，表情也是一般般。从表情上，还是能看出有没有信心的。

我今天之所以要讲这些，也说不上失望，只是心里确实有一种不同的滋味。这种感觉，也许对，也许也不一定对。

◎ 法本及光盘制作上的建议

还有一点我要说的是，在有些光盘、法本的制作上，很多道友非常努力，对此我非常感谢！

不过，在文字校对及视频制作上，相关道友之间应该作些沟通，有些执著是可以理解的，但在执著的同时，为了统一风格，让其他有智慧的人参与校对，也是很重要的。

那天我在校对一篇自己讲的藏文稿子，校完以后没有十足把握，于是让另外两三位堪布再校。这样再校、再调整，最后不论是准确度还是连贯性，才比较满意了。

因此，我知道你们很负责，但负责的人往往会执著："这是我做的，谁也不能碰，也不准看。如果你看了，我就怎么怎么……"

也不需要这样。应该像中观和因明的辩论一样，把自己的作品拿出来，让智者们聚在一起，发挥不同的智慧分析一下，这样很好。当然，各人的创作风格不同是正常的，但从不同角度作些调整，面对面地辩论一下，也是有必要的。

但有些道友不敢面对这些，有的是怕人看、怕人说；有的是不愿说，怕得罪人，"万一他不发心了怎么办？""万一他生气了怎么办？"……

其实也没关系。我们共同制作的这些光盘和法本，在我们这一代人离开以后，如果有诸佛菩萨的护持，应该还会在一段时间内流传于世间。因此，为了现在以及未来道友们的学习，一方面我们要尽心负责，一方面也要有些交流，甚至辩论。

总之，对于大家的努力，我是很感谢的。这次讲解《大圆满前行》，是我讲得最广的一次，是第一次，应该也是最后一次。像这样几年讲一遍《前行》，以后可能不会有了。但无论如何，在我一生的历程中，这是非常有意义的一件大

事！

丁三（传承上师简历）分三：一、如来密意传；二、持明表示传；三、补特伽罗耳传。

内三续之传承：传讲《大圆满前行》时，为了使听法者心生欢喜等，一般而言，上师都会详略适当讲述以内三续瑜伽为主佛法起源历史的传统。

在这里，也简明扼要地进行陈述：被一致共称的前译（宁玛派）内续生起次第玛哈约嘎、圆满次第阿努约嘎、大圆满阿底约嘎的法脉流传可以分为三种，也就是如来密意传、持明表示传、补特伽罗耳传。

戊一、如来密意传：

从初佛本师普贤如来无量大悲神变之中，显现诸佛的刹土、讲法圣境以及四身本师。本师在和自己无别的五身[51]任运持明、浩瀚如海不可思议的佛众眷属（也包括文殊、观音、普贤等诸大菩萨）前，虽然没有通过词句、表示的方式宣说诸法，但在无勤任运大悲自证智慧自相光明性中，却以无言的方式而宣讲，使诸位眷属（十方佛等）现前了无倒实相密意，断证功德与本师

[51] 五身：旧派密乘经典所说二十五果法之一类：法身、报身、化身、不变金刚身和现证菩提身。

成为无二无别。

对于不具有这般彻悟真如缘分的眷属，佛陀则以其他阶梯道乘的方式加以宣讲，其情形为：

总的来说，在不可思议的世界中随机度化、示现无数化身而饶益众生。如《大乘密严经》云：“以诸众生类，所乐各不同，佛以种种身，随宜而应化。”意思是，因为众生的根基、意乐各不相同，所以佛陀便显现各种身相——不仅有人或旁生等有情相，也有桥梁、大路、路灯等无情相，以此相应而作度化。

分别而言，则是以六能仁化身的形象，来调伏六道所化有情。所谓六能仁：天界是帝释能仁，身相为白色；阿修罗道是正信能仁，身相为绿色；人间是释迦牟尼佛，身相为黄色；旁生道是狮子奋迅能仁，身相是蓝色；饿鬼界是焰口尊者，身相是红色；地狱道是中阴法王，身相是黑色。这六能仁在《闻解脱经》里有广说，其实都是佛陀的化身。

尤其在这个南赡部洲，释迦牟尼佛在人间天境中依次转了三次法轮，宣说了因乘的经、律、论，以及密乘外续的事、行、瑜伽部。如颂云：“调伏贪惑对治法，佛说律藏二万一，调伏嗔心对治法，佛说经藏二万一，调伏痴心对

治法，佛说论藏二万一，同调三毒对治法，佛说密藏二万一。”

从这个教证来看，不承认密宗是没有道理的。就像我以前在一个问答中讲过：若是不承认密宗，所谓八万四千法门则不齐全；而若是承认八万四千法门，那密宗也应该承认。

这个道理，其实在汉地的经典里也有，如《大方等大集经》（第29卷）云：“欲行者二万一千行，恚行者二万一千行，痴行者二万一千行，等分行者二万一千行。观如是众生八万四千心之所行如实而知，随其所应而为说法。”

希望大家记住这个教证。

它的意思是，贪心行者有二万一千心行（即心的造作），嗔心行者有二万一千心行，痴心行者有二万一千心行，贪嗔痴等分行者有二万一千心行，佛陀观察所有这些众生的八万四千心之所行，如实了知以后，便根据其根基相应宣说了八万四千法门。

这里没有分开说经、律、论及密藏的各个“二万一千法门”，但意思应该是一致的。这部《大方等大集经》，广本共60卷，除了宣说六度、空性以外，还宣说了密教、陀罗尼等教义。是在昙无谶所译30卷本的基础上，又加了《日藏经》、《月藏经》等零散经典以后，合集而成。

总之，所谓如来密意传，实际上是佛陀内部之间的一种交流或说智慧传递。对于无法如是传递的六道众生，则显现为六能仁，宣说相应法门进行度化。

特别对我们人类来说，贪心重的，佛陀为其宣讲了戒律；嗔心重的，宣讲慈悲心等大乘经藏；痴心重的，则宣讲对法（阿毗达磨）加以对治。可见，贪嗔痴不等、偏在一个上面的人，你不一定非要学密法，单学戒律，或者单学经、论就可以，而贪嗔痴都重，或说三者基本平等的，这种人最好学密法。

所以，不是所有的人都要学禅宗，也不是所有的人都要学密法，佛陀说了八万四千法门，每个众生可以根据自己的根基，修行相应的法门。

以上我们以很简单的方式，对如来密意传作了了解。





第一百三十五节课

按照龙钦宁提派的传统,《大圆满前行》讲到上师瑜伽时，都要讲一下传承上师的历史，前辈大德们都是如此。所以，作者华智仁波切在此也将三大重要的传承渊源，作了简单叙述。上一堂课讲了如来密意传，今天讲持明表示传。

◎ 汉传佛教与藏传佛教一致

这三大传承，其实汉传佛教中也有。像如来密意传，只是不这么称呼而已，但道理上也有这种理解；持明表示传，在禅宗的历史及公案中，多数成就者就是依着一种表示而开悟的，和这里也并无不同；补特伽罗耳传，即口耳相传，汉传佛教也是如此传承下来的。

可见，汉传、藏传并无不同，只是以往我们不太了解而已。为了让大家了解这一点，在讲《前行》的过程中，很多道理及名相，我都是结合汉传佛教的教理来解释的，从开头到现在，都是如此。这样宣讲就是为了让大家知道，其实各宗各派是相通的，是一体的，并不是藏传佛教是一套，汉传佛教是另一套，二者水火不容。

当然，对一个真正的瑜伽士或开悟者而言，

这些都不会矛盾：佛陀的教法开立多门，不过是巧施种种方便而已，途径不一，但归宿却不异。

同样，前行和净土也是如此。最初我开设了前行班，后来想暂时讲点净土，就又开了净土班，原以为可以将它慢慢归入前行班里，但到目前为止，已经近六年了，还是没有归到一起。为什么呢？因为他们把前行当密法了：“如果是净土班，我们继续学下去，但如果成了密法班的话，谨慎起见，我们只有退班了。”很多净土宗道友，到目前为止还是这种态度。所以不得已，我就开了很多班，净土、前行、因明，一个人做很多班的老师，还是挺难的。

但这是什么原因导致的呢？就是个别有影响力的上师，因为语言不慎造成的。可能自己学的是净土，对其他的也不太了解，这样一来，他的一些观点，就使相关很多人都受到了影响，以致现在我们想尽一切办法来扭转他们，都很困难。

所以，这次讲《前行》，我就尽量用汉传佛教的教理来印证。

戊二、持明表示传：

◎ 佛陀授记密法将出世

持明表示传是如何产生的呢？释迦牟尼佛临近涅槃时曾经预言：无上密法日后将出现于世间。

无上密法有两部分：一部分是释迦牟尼佛显现为金刚持的形象，亲口宣说的，像《时轮金刚》、《密集金刚》等众多法要；还有一部分，佛陀在世时并未宣说，但授记它未来将出现于世。

这个历史，学习、研究密宗的人一定要知道。就像禅宗，如果你不了解它的历史，不了解这一宗派传承上师们的行持，那对它的法要以及将会获得何种境界，就会有些怀疑。所以，学密法的人也要先了解它的来源，当你了解到它的来源如此清净时，有正见的人也就不难接受了。

佛在《胜乐后续》中明确地说："我趣涅槃后，二十八年时，三十三天处，教主胜心天，降临于人间；赡洲东方隅，人中具缘种，名为国王匝，出现祥预兆；扎谢坚山[52]上，金刚手现前，传授五圣贤[53]，罗刹境主（莲花生大士）等。"这样作了授记以后，佛陀便示现涅槃。

[52] 扎谢坚山：即玛拉雅山。玛拉雅，梵义译为香山，药都善见城西一山名，盛产岩精、寒水石等药物。

[53] 圣种五贤：妙称天、安止龙王、流星面药叉、慧方便罗刹和离遮族人无垢称等五。

释迦牟尼佛说：我涅槃后第二十八年，三十三天的教主胜心天子，将会降临于人间；在南赡部洲东方的人间，会出现具有殊胜因缘的国王匝，在他的梦里将出现种种瑞兆；在扎谢坚山，金刚手菩萨现前，将密法传授给五圣贤及莲花生大士等。

扎谢坚山，即玛拉雅山，位于现在的斯里兰卡，佛陀曾经在这里宣说过《楞伽经》。《敦珠佛教史》中说："此山具足一切山之体性。"乃至对山上、山间以及各方，都描写得很细致。以前我见过一张照片，说是玛拉雅山，是密法最初弘扬之地，但现在已经成了世界上著名的旅游胜地。

就在这座山上，金刚手菩萨把密法传授给五圣贤。五圣贤的身份，分别有天人、龙王、夜叉、罗刹、人。这五位"代表"当时首先接受了密法，后来又传给了罗刹境主。有大德说，此处的罗刹境主，就是对莲花生大士的授记，因为莲师后来的确成为了罗刹国的境主。

与佛的授记相吻合，佛涅槃后二十八年，无上密法的生起次第玛哈约嘎、圆满次第阿努约嘎、大圆满法阿底约嘎，果然分别出现于世。这一开端，距今也已 2500 多年了。

◎ 玛哈约嘎兴盛的历程

其中，玛哈约嘎的所有续部，是在本师释迦牟尼佛涅槃后二十八年时出现的。当时国王匝梦见七种梦兆[54]，并在自己的皇宫上，得到了许多用琉璃溶液撰写在金纸上的密续经函，以及一尊一肘高的金刚手佛像。

国王匝通过祈祷而通达了其中的《面见金刚萨埵品》，随后依靠这一品与金刚手佛像，修行六个月（有说七个月），最后现见了金刚萨埵，并得到加持，从而对所有经函的意义通达无碍。从此以后，生起次第也即玛哈约嘎，便逐步在人间弘扬开来。

这一历史，其他佛教史中有广说，这里只是象征性地讲一下。

◎ 阿努约嘎兴盛的历程

阿努约嘎兴世的历程：也是在佛陀涅槃二十八年时，圣种五贤在玛拉雅山顶，观想十方诸佛而悲切地祈祷："呜呼哀哉极悲切，导师日光若隐没，世间黑暗孰能除……"意思是，悲哀啊！导师佛陀的日光已隐没，世间的黑暗谁

[54] 七种梦兆：一、梦到身语意所依入于自身；二、降下珍宝经函；三、与众研讨佛法；四、受到众人赞叹；五、广造佛塔；六、降下珍宝；七、得成佛授记。个别史书对七种梦境的说法略有不同。

能遣除。以此念诵了二十三句悲哀词[55]。

结果所有善逝劝请密主金刚手道："密主金刚汝谛听，昔日誓甲岂舍弃？不知世间痛苦欤？汝以悲心降人间，当除世间之忧苦。"意思是，密主金刚你谛听，你曾发下弘扬密法的宏大誓言，难道要舍弃它吗？难道你不知道世间的痛苦吗？你现在就应当兴起悲心降临人间，弘扬密法，解除世间众生的一切痛苦。

密主应允答道："无始亦无终，吾未舍誓言，今依佛劝请，吾亦显神变。"我的誓言无始无终，我也从未舍弃过，现在依照诸佛的劝请，我立即显现神变于人间弘扬密法。

说罢，便降临在玛拉雅山顶圣种五贤的面前，为他们宣讲《集密意续》等续部。

藏传佛教前译派（宁玛巴）有三大心要——经、幻、心：心，是大圆满；幻，是《大幻化网》；经，即是《集密意续》。很多上师在劝导他人修持时，都提到这三大心要。当时密主金刚手为五大圣者宣说的，就是其中的《集密意续》等。

此外，密主又到西方邬金刹土达那够卡洲，为金刚手的化身（也有说是金刚萨埵的化身）极喜

[55] 二十三句悲哀词：此二十三哀词在《集密意续》中有详述。

金刚，宣讲了《吉祥密续》、《窍诀续》、《普巴续》、《佛母续》等。他们也一脉相承，一直传给邬金莲花生大士，之后逐渐兴盛起来。

阿努约嘎的弘扬有两条途径：一是密主金刚手传给五贤者，从他们再传开；二是金刚手传给极喜金刚，极喜金刚再辗转传至莲花生大士。所以，在这一传承当中，也有莲师。

大圆满传承上师的历史，以前我也译过一些，像《上师心滴》里就有，《闻解脱》里也有。

◎ 阿底约嘎兴盛的历程

这里特别要讲述的，是窍诀阿底约嘎兴世的历程，这一历程分天界与人间两种。

● 阿底约嘎在天界弘扬的情况

首先，讲一讲在天界弘扬的情况：

三十三天的天王护贤，从他的心间意化出五百天子。其中，长子普喜藏的智慧、技艺，在所有兄弟中独占鳌头，他常常喜欢独自一人在禅房中静修、念诵金刚密咒，在天界中被誉为"胜心天子"。

天子在水牛年出现四种梦兆：一、梦到一切如来光芒四射、普照十方，光芒之中六能仁旋绕众生，最后融入他的顶髻中；二、梦到自

己一口吞并梵天、遍入天、大自在天；三、梦到空中日月出现在自己的手掌中，随即光辉遍布整个宇宙；四、梦到从空中的宝云中降下甘露妙雨，一时间便呈现出草籽发芽、森林茂密、宝苗成长、鲜花绽放、果实累累的繁荣景象。

清晨，天子将梦境原原本本地向天王陈述。

帝释天王赞叹道："唉吗吙！无勤佛法精华出现时，三世佛陀化身菩提心，十地自在世间殊胜灯，天境庄严之您诚稀有。"奇哉！无勤的密法精要出现于世时，三世诸佛的化身菩提心（即胜心天子），您是十地自在，是世间明灯，是天界之庄严，您实在太稀有了！（无论天上还是人间，圣者的出现都是非常罕见的。）

天子的第一个梦境，预示着他将受持大圆满心要以及诸佛的密意，成为法太子。

以前法王如意宝在讲《法界宝藏论》时说过："我们喇荣圣地，不是自己赞叹自己，大圆满教法就掌握在我们师徒手里。"当时法王要求辅导《法界宝藏论》，很多人起先不敢，但法王说："我有把握，三大护法神完全开许你们辅导。"这样大家才敢辅导。

其实像大圆满这样的甚深密法，并不是谁都可以弘扬的。不管是哪一位上师，没有一定的把握，只是为了达到种种目的而去弘扬，效

果不会好。再加上，如果没有得到诸佛菩萨的密意，对他人无益不说，还会给自己带来诸多的不吉祥。

第二个梦境，预示着慑服一切魔众、彻底根除贪嗔痴三毒。他吞下的三大天王，就代表魔或贪嗔痴。就像我们设计的大鹏金翅鸟，嘴里含着三条蛇的，分别代表贪、嗔、痴；而只含一条蛇的，就象征所有烦恼。因此，如果你梦到了吞毒蛇，那就是断除贪嗔痴之相。

第三个梦境，预示着遣除所化众生内心的愚暗、燃亮正法之灯。

第四个梦境，预示着将以自然大圆满的甘露水遣除烦恼的酷热，并且弘扬无勤任运自成大圆满之果乘。

胜心天子的这四个梦，完全是自他二利圆满的象征。对我们一般的修行人而言，其实有时也可以通过梦来观察自己的修行。这个道理，《大乘四法经》里介绍了很多。

比如，当你出现烦恼障时，有四种梦：梦到毒蛇扰乱；梦到群兽发恶声；梦到落入盗贼的险难中；梦到自己的身上被尘垢所蒙。

当你陷在业障中时，有四种梦：梦到自己堕入大险地；梦到高低不平之路；梦到弯曲回旋之道；梦到迷失方向并出现惊恐怖畏。

如果你当见如来，也有四种梦：梦到月亮出现；梦到太阳出现；梦到莲花开放；梦到大梵天王威仪闲寂。

……

《大藏经》里对于梦的解释，有些确实有它所表示的意义，但有些也不过是类似白天的习气而已。作为凡夫，可能不会有天子这样的梦，多的不过是“日有所思，夜有所梦”，好的、坏的层出不穷，一一说出来也没什么意义。因此，修行人不应特别耽著这些。不过，从修行的角度，对好梦、恶梦的象征意义作些了解，也是有必要的。

在天子梦到这些的同时，三世诸佛对此非常重视，他们集聚之后劝请金刚萨埵：“具有珍宝神变者，当启所化所欲门，无勤令其具珍宝。”意即具有珍宝的神变者啊，您一定要为所化众生，开启他们所需要的一切修行之门，令他们无勤之中便能具足大圆满之如意财宝。

通过诸佛劝请后，吉祥金刚萨埵心间出现如意宝自燃轮，交付给金刚手尊者，并且嘱咐说：“于诸眷属当宣说，无二智慧之密意，无为无勤本来佛，共称大中观之道。”意思是，你应当为一切有缘的眷属宣说无二智慧之密意，也即，一切法本来无为也无需勤作，一切众生本

来即是佛陀，这就是本来清净的密意，是无上大圆满之道。

（在座的人当中，了解、修过大圆满的不用多说，对自己心性本自光明的道理，应该是非常清楚的。）

金刚手尊者应允说法，并说道："金刚萨埵大虚空，本非词句之行境，我今宣讲极困难，然以词句诠释言，为令未证者证悟，如应救度瑜伽者。"尊者说，金刚萨埵大虚空（如《法界宝藏论》、《普作续》等所说），本非言语词句的行境，若是让我直接宣讲极为困难。但是，为了让未证悟此义的人证悟，我还是要运用词句诠表、解释密法的窍诀，相应救度那些有缘的瑜伽行者。

其实自古以来，密法所饶益的，都是那些具足信心的人，而不是所有人。那些不具有信心的人，因为前世累积的善根浅薄，即使学了密法，也不见得今生就有利，甚至有些还要生邪见，并因此堕入恶趣。

但对具足信心者来讲，密法的一句一字，似乎都非常熟悉，见闻以后也非常欢喜，是一种说不清楚的熟悉和欢喜。这种人，藏族中有，汉族中也有，乃至西方等很多国家及民族中都有。

这里所谓"如应救度"，就是对这些自然具





足欢喜及信心的人，作不同的、相应的救度。

亲口答应之后，金刚手尊者前往东方金刚光明刹土，金刚密如来等金刚部尊众前，南方珍宝光明刹土，珍宝光明如来等珍宝部尊众前，西方莲花光世界，莲花光如来等莲花部不可思议尊众前，北方清净成就刹土，成就光明如来等事业部无量尊众前，以及中方离边刹土，毗卢遮那佛等真如部之众多佛前，听受了稀有佛法精华无勤自然密意、超越因果的法门——阿底约嘎的意义[56]，断除了增益。吸取了诸佛密意的营养之后，知晓在三十三天具九股金刚杵之中柱的尊胜宫中央宫殿里，居住着堪为密法法器、具缘之士胜心天子，于是前往尊胜宫。

当时，胜心天子在中柱顶的九股金刚杵上，设置璀璨珍宝组成的宝座，请金刚手尊者入座，撑起各种珍宝组成的伞盖，供养众多天物供品。

金刚手尊者以诠表的方式，授予胜心天子王权金刚瓶圆满灌顶，并传授了十部窍诀幻化续，又在时际刹那中，圆满宣讲了七个灌顶、五种窍诀、单扎续等诸多窍诀，随后赐予灌顶，令他成为法王继承人，并说："此乃稀有精华法，

[56] 堪布讲到此处时说："金刚手菩萨到处去闻法，只是显现，并不是自己不懂，非得东南西北地去听课。因此，作为后学者的法师们，在给人传讲佛法时，也应该再三地到善知识面前得受法要，了解你所要讲的法门，这个很重要！"

传遍三十三天已，愿您复化喜金刚，此法广弘赡洲中。”意思是，这是最为稀有的无上密法，在传遍三十三天之后，希望您再幻化为极喜金刚（嘎绕多吉）的身份，将此法广弘于南赡部洲。

● 阿底约嘎在人间起源的历史

在印度西方邬金空行母地区的达那够卡洲，革扎湖畔金刚洲洞的领域内，有一座百花争艳、赏心悦目、环境幽雅的园林，国王鄂巴绕匝与皇后光明具光母生下一女，取名为花明。

花明公主具足妙相，天生心地善良，有着强烈殊胜的菩提心，朴实无华、谨慎稳重，舍弃尔虞我诈、放逸无度的俗世生活而出家为尼。（一个真正的出家人，在离开世俗生活以后，心境是非常清净的，自古以来都是如此。当然，除了一些人为的影视刻画以外，鱼龙混杂的情况确实也有：不信佛但穿上了出家衣，没有出离心、菩提心，只是逃避世间而进入佛门……但这种毕竟是少数。）她出家以后，比丘尼戒守护得纤尘不染，与随同的五百比丘尼眷属一起居住。

水牛年藏历四月初八的黎明时分，公主进入梦乡：梦到诸佛放射光芒形成日月，太阳从自己的头顶向下融入，月亮从足掌心向上融入。

当清晨醒来的时候，公主的相续中生起了证悟，她来到革扎湖畔进行沐浴。

正在这时，金刚手尊者幻化成一只天鹅王，使胜心天子融于“吽”字中，接着幻现为四只天鹅，从天而降前来沐浴。之后三只天鹅又飞到空中，而密主所化现的那只天鹅，用喙触碰花明公主胸间三次，并射出一个光辉灿烂的“吽”字，融入公主的心间后便飞走了。

公主对此甚感稀奇，于是便向父王和眷属们讲述了事情的经过。父王也惊奇不已，并且欢喜地说道：“难道要诞生一位佛的化身吗？”

于是对公主百般关怀，命属下尽力承侍，为她举行广大佛事。

公主没有出现任何怀胎的迹象而度过了九个月。一天，她的心间出现一个光彩夺目的九股金刚杵，化现成一位具足相好的小童子，只见他右手执着金刚杵，左手持着珍宝手杖，朗朗背诵起《金刚萨埵大虚空续》等经续（他一降生即能背诵，这是用习气说明前世存在的明显例证。当然，作为佛菩萨的化现，背诵续部是非常轻松的）。众人喜出望外。国王请来婆罗门相师为他看相。

那位相师极其惊诧地说：“这是一位圣者的化身，一位殊胜大乘教主诞生于世了。”

（印度婆罗门看相很厉害。不仅是古代，听说现在也有，在印度的个别地方，孩子一降生，都会请婆罗门去看相。）

正因为众人喜悦到极点，以及他的手中持有金刚，所以为他取名为极喜金刚[57]；又由于众人皆大欢喜，因而又叫做喜金刚；由于众人笑逐颜开，因此也称笑金刚。

（另有一种传记说，比丘尼做了个梦，十月之后便生下一子，惊恐之中，她把孩子埋进灰洞里。当时，灰洞里呈现了很多瑞相。三天以后再去看时，结果孩子站立在那里，面带微笑。于是又把他抱回来，精心养育。

待长至 7 岁时，他请求母亲允许自己与班智达辩论。结果在与五百班智达辩论过程中，他的提问，班智达们无人能答；而班智达们提的问题，他却全都对答如流，最终大获全胜。当时国王欢喜万分，赐名嘎绕多吉。

嘎绕多吉是我们大圆满传承中，在人间弘扬的第一位祖师。在大圆满传承祖师的祈祷文中，先是普贤王如来，之后是金刚萨埵，接着便是这位殊胜化身。）

在他登基之时，密主金刚手尊者亲自降临，在时际刹那中，完整传授给他王权圆满宝瓶灌顶等所有灌顶、九界二万卷等所有续部窍诀，并赐予极喜金刚成为教主的灌顶。

（当时，密主金刚手菩萨也亲自为嘎绕多吉传授了大圆满的六百四十万偈颂，也即大圆满的十七续部。这十七个续部，分为根本续与分支续，根本续即《一子续》，是所有续部之根本，得过灌顶、修过加行的戴在身上，不会堕入恶趣。可见，大圆满有很多殊胜功德及加持威力。）

[57] 极喜金刚：藏音嘎绕多吉；喜金刚为吉巴多吉；笑金刚为呀巴多吉。

灌顶之后，密主金刚手嘱咐诸位护法神竭诚协助、尽力护持佛法。

（从嘎绕多吉、西日桑哈以来，阿仲玛等三大护法神为主的众多护法神，都承诺保护密法。不仅保护密法，而且还保护所有如理如法修持密法的人。既护“法”，也护“人”。其实，在我们修行密法及弘扬密法的过程中，护法神的帮助与护持，是非常重要的。）

极喜金刚依靠无勤大圆满，而在刹那间成佛。后来，他的窍诀——三大教言，全部留在文字上，令无数后人有机会修行大圆满的无上法要。



第一百三十六节课

无上密法的三大传承是，如来密意传、持明表示传、补特伽罗耳传。现在正在讲持明表示传。这一传承中的阿底约嘎，分天界与人间两条脉络，天界的讲完了，人间的讲到了极喜金刚的诞生及成佛。

极喜金刚（嘎绕多吉），是大圆满在人间的第一位祖师，就像汉地禅宗的达摩祖师一样。这个故事昨天讲得很略，想要详细了解的，可以翻阅《印度佛教史》[58]、《白史》、《红史》以及相关的密教史等，这些史书对于各个祖师的年代及事件，从不同角度作了解释，有兴趣的可以看看。

◎ 上师瑜伽以实修为主

这次讲《前行》，历史只是顺带着讲一下，我们也不是要研究历史，或者考证什么、发表什么文章，这些都不是。我们是以实修为主，以窍诀为主。

尤其是这一上师瑜伽的修法，最关键的就是要修持，而且要念莲师心咒一千万遍。这个

58 此《印度佛教史》为多罗那他尊者所著。

才重要！讲这部《前行》，从开始到现在已经历时三年左右，期间也要求大家每年念一百万莲师心咒，如果这样做了，而且能坚持念完一千万遍，那传承上师的加持，就一定会融入你的心。

当然，这还是要下些功夫才行。如果是在古代，修行人除了闻思修行，基本上没有世间杂事，所以一般修行都很彻底。虽然那个时候传播佛法不容易，要让佛法翻越一个山沟、一个区域很费力，即使是著名的全知无垢光尊者、宗喀巴大师，他们的事业正式展开，其实也是几百年以后的事。但古人有个特点，一旦得到佛法，便非常专注，非常用心。

不仅是闻思、辩论、修行，念经也是一样。念再长的经，比如像《闻解脱经》，一念就是四十九天，但他们毫无疲厌。前段时间在跟几个法师商量事情时，大家都一致认为：现在的出家人恐怕不愿意这样了，从早到晚，天一亮就开始，一直念到天黑。而且不是一天，是四十九天。这种毅力，对现在人来讲很难说，但古人的确是有的。

不过，现在也有现在的便利，你要传播佛法，一瞬间就能传遍全世界。所以，发了大乘菩提心的道友，在你自己实修的同时，有能力

的，也要利用这些来利益众生。这些条件用不好，比如用网络来传播邪知邪见，就会很快蔓延于整个世界；用得好的话，比如用来传播佛法、传播对人类今生来世都有利的思想，也很迅捷。

迅捷的好处，就是可以让很多人当下享受到佛法。不过，现在人看得多、听得多，想得更多，身处如此繁华的世界，让他完全专注于佛法，也是很难的。

而要超越这些，唯有依靠强有力的加持——传承上师的加持。只要你以恭敬心、信心长期祈祷，到了一定的时候，上师的加持自然会融入你的心相续，那时候，不管你修任何法门，都会非常容易。没有上师的加持，修行就像秋冬时节的大地，你如何想生长万物，也不可能；而一旦有了上师的加持，心便会如春天的大地，生发任何善法苗芽，都很容易。因此，上师如意宝常常强调的，就是传承上师们的加持。

当你对传承上师们有所了解，同时也经常祈祷的话，那你自然会生起信心。那时候，当你看到他们的法相，当你闻受他们乃至一句的教言，都会当如意宝一样恭敬顶戴，这样一来，你的相续也自然而然会获得殊胜利益。

下面继续讲课：

◎ 持明表示传在人间弘扬之历史

● 蒋花西宁求法并成为教法结集者

当极喜金刚获得成就时，印度圣地又诞生了一位文殊菩萨的化身——名为成藏或胜乐藏的婆罗门子。他的父亲是乐护婆罗门，母亲叫革哈那。成藏后来舍俗出家，成为五百班智达的主尊（在我们这里，五百人的话，不可能人人都是班智达。有一部分学得还可以，有一部分是中等，但还有一部分，前世的因缘不佳，即生也不精进，所以一直学不懂），因为是文殊菩萨的化现，他能讲善辩，所以被人们共称为文殊友[59]阿阇黎。

一次，圣者文殊菩萨为他授记说：“从此处向西方，在邬金境内革扎湖畔黑庆达金洲大尸陀林[60]中央的金刚洲洞境内，住有一位金刚萨埵的化身、诸佛无勤之教法[61]的教主，他已经获得诸佛的灌顶，名叫化身极喜金刚，你应当前去求得稀有佛教的精华、无勤成佛的正法阿底约嘎，并作为他的教法结集者。”

于是，文殊友对其余诸位班智达说：“西方

[59] 文殊友：藏音即蒋花西宁。
[60] 印度有好多尸陀林，也叫寒林，很多大修行人居此修行。
[61] 大圆满教法，因无需勤作，自然安住即可，故称无勤之教法。显宗教法则需要勤作。

邬金地方有超越因果之法[62]，所以我们必须前去折服。”

众班智达商定之后，蒋花西宁、特哦日匝哈德等七位班智达，历经千难万险来到邬金境内。他们用尽周身解数，与化身极喜金刚对因果及内外密法，展开了研讨及辩论，始终无法取胜。

这一情节，在大圆满的历史中有记载。其实不仅是嘎绕多吉，历代大圆满祖师，在佛法辩论及讲述世俗道理方面，都是无人能胜伏的。

如今也是一样，真正的大圆满开悟者、大圆满祖师，他们的观点坚不可摧。以前上师如意宝讲《法界宝藏论》时说过：“不论从护法神的层面、从人间的层面，如今大圆满就掌握在我们的手中。这并不是自夸自赞，而是以事势理[63]成立的。”

我认为确实如此。如今喇荣以及世间很多在大圆满上有一定开悟及验相的人，他们不论在修持的觉悟方面，还是佛法及世间的学问方面，都有相当的权威性。不论是显宗的佛教徒，还是世间的非佛教徒，如果你认为密法不合理，

[62] 在显宗当中，因果是不能超越的，善有善报、恶有恶报。而在大圆满的无上见解及最高境界中，是超越因果、无可言说的。

[63] 事势理：真正以理来推测的时候，根本没有任何违害，完全可以成立，这种正理就叫做事势理。

那也可以摆在桌面上探讨。像嘎绕多吉一样胜伏一切，我们不敢说，但以多年学习显宗、密宗的体会，以及与宗教界、学术界交流的经验来看，没有一个人可以在理论上，否认无上密法大圆满的观点，让我们抬不起头来，不敢再修了，这是不会有的。

在我看来，多数人的成见，是因为不了解密法造成的。如果他们能作些了解，甚至潜心学习研究，之后以公正的态度来辩论，那绝对找不到半点真实的破斥理由。

当时，蒋花西宁在嘎绕多吉面前就失败了。失败之后，他问诸位道友：“既然我们输了，那向化身极喜金刚请求这一无上大圆满超越因果之法好吗？”

特哦日匝哈德说：“虽然有求法之心，可是我们已经侮辱了他，实在不敢求法。”有些人说：“刚开始我们不懂，但求法后一定会生起定解，所以应当求法。”

就这样，大家商量后，决定诚心诚意进行忏悔。有些人顶礼或转绕化身极喜金刚；有些人痛哭流涕，泪流满面；文殊友躬身顶礼而泣不成声，心里暗想：“我已经侮辱了这位化身（仅仅是理论上的辩论也不至于，可能因为怀着必胜的信

心，态度上有些傲慢），信口开河说了许多辩论之词，所以必须斩断自己的舌头来作忏悔。”想到这里便寻找刀刃。

化身极喜金刚知道他心中所想，于是说：“罪业不会因为你斩断舌头而得清净，撰著一部超越因果的殊胜论典吧，这样一来可以净除罪业。”

其实，以造论的方式悔过，是最好的忏悔。

现在也有些知识分子，没学佛的时候，在文章里的确对佛教、对密法有不恭敬的地方，现在想起来很后悔，也在念金刚萨埵。有些也知道严重性，甚至想刺破舌头以示忏悔。

其实这也不必。如果你真想忏悔，最好是重新发表文章，你可以这样说：“我曾经如此如此说过，但那时我的见解不对，思想也不成熟，而现在，我在对佛法进行了认真学习、研究以后，有了新的认识和见解……”这样把自己的认识与体会讲出来，以此劝诫他人，是最好的忏悔。

最近，我们收到各个院校知识分子的一些论文，从中看到，有些人对佛教很有信心，也有相当的认识。而有些人只是说得大，其实并不了解佛教，甚至也有误解的地方。

所以，起初因为不了解而犯下过失，也是

正常的，只要以后认识了，再以造论或写文章的方式忏悔，也是很好的。

世亲论师的故事大家都知道。当时他在克什米尔的班智达那里听受小乘佛法，后来广摄徒众。但他听说哥哥无著造了许多大乘论典，便进行毁谤。无著菩萨知道以后，担心他造下重罪，于是派了两个人，到他附近念诵两部大乘经典：《十地经》及《无尽慧所说经》。

世亲论师听后，开始尚未认可，但听到后来，已完全领悟到大乘佛法的善妙，知道自己造了谤法罪业。于是来到无著菩萨面前，想斩断舌头忏悔此罪。无著菩萨制止了他，请示弥勒菩萨以后，对他说：“你必须广造大乘论典，才能忏悔清净。”

从那以后，他便开始撰写大乘论典，比如弥勒五论的注释、《无尽慧所说经广释》、《十地经释》、《唯识三十颂》、《唯识二十颂》等，数量众多。

他知道哥哥与弥勒菩萨可以像人与人一样对话，便请求哥哥说：“我也想见一见哥哥的本尊。”无著菩萨请示以后，转达弥勒菩萨的话说：“你诽谤大乘佛法的罪业太重，这一世见不到，待罪业清净后，下一世方可得见。”

就像世亲论师一样，我们在研究学问的过

程中，如果因不了解而说了不妥当的话，一旦醒悟以后，也可以发表文章来忏悔。汉传佛教中以前就有这样的大德，非常著名，他在后期的文章中，也对早年曾对密宗有过的看法，作过忏悔。而有些大德，可能是环境的原因，说了过失以后，尚未忏悔就圆寂了。这样的话，在他未来生世的修道中，会出现何等障碍也很难说。

不过，现在的汉地已经不像以前了，大家对密法了解了以后，多数人是接受的。只不过，藏传佛教中个别人的行为，导致了很多人对整个密法产生误解，这是非常遗憾的事情！

对于这样的误解，作为学修密法的人，我们每个人都有责任去澄清。比如，在适当的场合中，你可以给大家解释一下：什么是密法的本质？修持密法可以获得什么样的成就？还可以讲一下藏地成就者的公案，等等。

其实现在的藏传佛教，已不仅仅属于藏地，它被西方、东方的各个国家所认同，人们对密法的信心，可以说前所未有。究其原因，不仅是它在理论上有着清晰的诠释，而且在大家的修行实践中，的确对生活、对禅修都提供了极大的帮助。这一点是有目共睹的。

可是极个别人的不良行为，确实也为它的

弘扬带来了负面影响。当然，这些人是不能代表藏传佛教的，而他们的不良行为，更是与藏传佛法毫不沾边。你们稍加调查就会知道，他们在我们藏传佛教中，根本就没有地位；你们再了解一下佛教教理也会知道，其实他们化缘、欺骗信众的手段，也并不高明。只不过汉地有些人把他们当上师而已，在藏地，他们哪里有阿阇黎的位置？所以，这些人说的、做的，都不是藏传佛法。

这些问题，是应该指出来的。有些佛教徒不敢出头露面，“只要我自己修好，就阿弥陀佛了”。这样专心修法，一方面是很好，但从另一方面来讲，本着对佛法负责任的态度，该说的话，也一定要说。

刚才讲到，他们向极喜金刚作了忏悔，同时也向他祈求大圆满法。而没有缘分的人，就返回去了。

每当看到这里，我都会有一些感慨：在大圆满祖师嘎饶多吉面前，没有缘分的人，还是当面错过了！

不过，这种事自古以来并不少见，再具相的上师，不生信心的人也无缘得度。就算是佛陀来了，也是如此。记得《大智度论》里就有

这么一则公案：

有一次，佛与阿难一起入舍卫城乞食。这时有个贫穷的老母立在街头。阿难尊者对佛陀说："这个老人太可怜了，佛陀您一定要救度她啊！"

佛说："我与她无缘。"

阿难说："您只要靠近她，她一见到您的相好光明，自然会发起欢喜心，那不就是因缘了吗？"

于是佛陀向她走过去。但一靠近的时候，她便马上转身背向佛陀；佛从四面来，她也是转向另一方而背向佛陀；佛同时现四个化身立于她的四面，她便仰面向上；佛从上面出现，她又低头向下；佛从地下涌出，她索性用双手捂住双眼，不肯看佛。

佛对阿难说："还要作什么因缘呢？世间的确有这种人，因为毫无得度因缘，不得见佛。"

这个公案再明显不过了：连佛陀度人都要因缘，更何况是其他人了？因此，当众生得度的因缘未至，再努力也是无济于事的。包括有些道友的父母、亲友，你想度他，他就是不理你，即使你也能现六个佛身，他也不会看的，就像那个老母一样，顽固至极。有些道友出于孝心，一直在努力，但十年、二十年下来，他

们不仅没有改变，反而越来越顽强，甚至更加诽谤了。

当无缘之人走了以后，文殊友只是依靠上师稍作表示，便恍然大悟，从而通达一切万法。

这就是持明表示，上师稍加指点或表示，弟子就开悟了。其实禅宗中也有这种情况。

有一次，百丈禅师随侍马祖，恰巧有一群野鸭从天上飞过。

马祖问百丈："这是什么？"

百丈说："野鸭子。"

"哪里去了？"

"飞过去了。"

这时马祖用力拧他的鼻子，百丈痛得大叫。马祖说："又说飞过去了！"百丈禅师当下开悟。

这就是一种表示传。

当时蒋花西宁开悟以后，为了使他圆满佛法，极喜金刚传授给他王权宝瓶灌顶，并将九界二万卷等所有续部、窍诀完全交付于他，并为他取名"文殊友"。

之后，化身极喜金刚写下所有言教的意义，并恩赐教言道："心之自性本来佛，心无生灭如虚空，若证诸法等性义，不寻彼性住为修。"心

的自性本来是佛，心是没有生灭的，就如虚空一般，如果证得一切诸法等性之义，那就不必在其他地方寻求修行，如如安住在这个上面，就是修了。

其实这种境界，显宗经典里也提到了。如《大集大虚空藏菩萨所问经》云："有情无生亦无灭，有情本来常清净，有情自性如幻相，有情既悟证菩提。"

文殊友通达了所证悟的意义以后，他也用偈颂来表达证悟的境界："吾乃蒋花西宁也，已获大威德悉地，证悟轮涅大平等，显现一切妙智慧。"他说，我是蒋花西宁，文殊菩萨之好友，现在已经获得大威德[64]悉地，证悟了轮回与涅槃大平等之义，显现了一切胜妙智慧。

后来，他又依教奉行，撰著了《菩提心·金溶石》作为忏悔（这部论在藏文中有，我们应该学一学。无上大圆满有很多值得学的，你们应该多学一点）。同时，他也作为化身极喜金刚教法的结集者，将大圆满阿底约嘎传给西日桑哈。

● 西日桑哈接法、传法

西日桑哈，诞生于中国汉地秀夏洲（秀夏洲是古代地名，现在尚未考证出来。不过根据历史中提到

[64] 大威德即文殊菩萨的忿怒相。

的，他曾在西安及五台山一带呆过），父亲名叫具善，母亲名为光明母。他长大以后，在阿阇黎哈德白拉前学习声明、因明、历算等大小五明，并且通达无碍。

那天我在西安一个大学讲课，他们对密法很有信心，许多老师对唐密、藏密都有研究。后来我说："西日桑哈是汉族人，应该是你们这里的人吧。"之后大家在这个上面，也做了些研讨。

在25岁时，西日桑哈幸遇阿阇黎文殊友，圆满求得甚深大圆满阿底约嘎圣法的所有续部传承及窍诀，现前了离戏殊胜的证悟。

在光明大圆满法中讲到：如果这一世没成就，只要下一世在25岁之前能遇到自己的根本上师，便可于即生现前成就。我是23岁时来到喇荣山沟，值遇金刚上师的，但能不能成就还不知道。只是为自己找些教证，安慰一下。

现前证悟以后，西日桑哈将大圆满法传与邬金第二佛、智者嘉纳思扎、大班智达布玛莫扎、大译师贝若扎那。

有一天，布玛莫扎与嘉纳思扎在印度一花园中散步，这时金刚萨埵在虚空中现身，并说道："善男子，你们两位曾于五百世做班智达，并且是相互求法之好友，但你们至今尚未成佛。

如果你们想修习无勤大圆满法，于此生证得无上佛果，那就到汉地清凉尸陀林依止西日桑哈尊者吧。”

布玛莫扎听后立即动身前往，并在汉地依止西日桑哈九年，之后返回。返回后他对嘉纳思扎（藏文又译作益西多）详细说了自己依止西日桑哈的经过。

随后嘉纳思扎也来到汉地，他以神通力一天走了平常人要走九个月的路程，在尸陀林遇到西日桑哈，从此依止上师二十一年，最终现前了佛果。（以前上师如意宝常讲，有人认为依止上师不重要，大圆满修法只要听个灌顶，简单直指心性就可以，其实这是不合理的。就像印度的布玛莫扎与嘉纳思扎，他们都是长期依止上师的。）

这以上讲的是持明表示传。

每一位传承上师，其实都有很多精彩的故事，但这里没有广讲。不过，对我们而言，平时常常祈祷这些传承上师是很重要的。

以前上师如意宝念诵的《持明传承上师祈祷文》，我做了一张光盘，待会儿放给你们听。我自己常常在家里放，车上也放，有时就在上师对传承上师的祈祷声中睡着了，醒来以后很欢喜。

这个祈祷文是全知麦彭仁波切造的，从嘎绕多吉、嘉纳思扎、布玛莫扎、莲花生大士、贝若扎那，一直到麦彭仁波切以上的大圆满传承祖师都有。而且上师如意宝对传承上师的祈祷方式，真正会迎请到他们，所以，待会儿念的时候，大家也跟着默默祈祷。

这个念诵声音，是在 1987 年 10 月左右，上师如意宝讲《文殊大圆满》时录制的。那时候科技还不发达，就是用一般的录音机录的。去年他们把声音处理了，做成了光盘。

这应该是二十多年前的事了。当时在讲《文殊大圆满》的过程中（当时是丹增活佛记录整理的），法王说：“这次我传的人太多了，接近一千个人了……”就是在为那一千人传法的时候，法王如意宝念诵了这个祈祷文。

这次为大家播放，我也由衷地祈愿：依靠历代传承上师的加持，让我们每一个人的相续中，都能真正生起大圆满的觉受，同时对人身难得、寿命无常等所有加行修法，生起坚固的定解。

我相信，当这些理念在上师们的加持中自然生起以后，我们一定会变成很好的修行人。否则，虽然今天大家同在这个教室里听课，但四五年、六七年以后，或许某些人的见解就变

了，甚至可能完全不承认因果（当然并不是大圆满超越因果的境界），形成那样的邪见，那就太令人难过了。

所以，希望通过历代传承上师的加持，通过麦彭仁波切金刚语的加持，通过上师如意宝金刚语的加持，让我们每一位的相续中，都能真正生起慈悲菩提心，都能生起大圆满的无二光明觉性。

（下面由音频播放法王如意宝念诵的《持明传承上师祈祷文》。）

唉玛吙！
自相清净十方刹土中，持明传承上师大悲尊，
卑若我者猛厉作祈祷，大悲垂念祈求赐加持！
法界广大周遍刹土中，法身普贤父母具加持，
无散密意大悲速关照，予我信士灌顶赐加持！
自相无灭五光刹土中，报身五部父母具加持，
无散密意大悲速关照，予我信士灌顶赐加持！
调化种种众生刹土中，化身三部怙主具加持，
无散密意大悲速关照，予我信士灌顶赐加持！
达纳郭夏空行众会中，复化极喜金刚具加持，
无散密意大悲速关照，予我信士灌顶赐加持！
寒林索萨洲之宫殿中，持明吉祥狮子具加持，
无散密意大悲速关照，予我信士灌顶赐加持！
寒林尸洲清凉大苑中，殊胜八大持明具加持，

无散密意大悲速关照，予我信士灌顶赐加持！
域境寒林成就刹土中，持明成就男女具加持，
无散密意大悲速关照，予我信士灌顶赐加持！
妙拂莲花光明宫殿中，邬金莲花颅鬘具加持，
无散密意大悲速关照，予我信士灌顶赐加持！
雪域道场吉祥宫殿中，廿五成就王臣具加持，
无散密意大悲速关照，予我信士灌顶赐加持！
不定深藏威严净处中，百八度生藏师具加持，
无散密意大悲速关照，予我信士灌顶赐加持！
调伏无边众生宫殿中，教藏传承上师具加持，
无散密意大悲速关照，予我信士灌顶赐加持！
虚空无际浩瀚刹土中，佛子持明圣众具加持，
无散密意大悲速关照，予我信士灌顶赐加持！
头顶日月莲花坐垫上，大恩根本上师具加持，
无散密意大悲速关照，予我信士灌顶赐加持！
智悲妙力无与伦比者，加持根本喇嘛仁波切，
根传上师明妃及眷属，刹土无量宫殿与聚集。
平等广大游舞之神变，现空身之舞姿兰赛兰，
欢笑语之韵音德日日，乐空意之密意塔拉拉，
加持智慧云雾特赛特，红光鲜花雨降陀洛洛，
悉地甘露妙雨达拉拉，现今刹那降临于此地！
祈祷赐予身语意加持，祈祷赐予五智慧灌顶！
修法之果此刻现成熟，祈赐殊胜共同诸悉地！
嗡啊吽 班匝玛哈 格热波达雅 达拉萨瓦 萨玛

雅 喷喷 嘉纳阿唯 夏雅阿阿 嗡热乐热乐吽救吽

戊三、补特伽罗耳传：

那么，此后在藏地雪域这片领土上，到底是如何将精华密法弘扬开来的呢？

往昔佛陀在世时，藏地这块土地上并没有人类众生（个别历史中说有，不过多数说没有）。后来，圣者观音菩萨化现的雄猴与度母所化现的罗刹女二者，繁衍了人类众生。当时既没有正法、法规，也没有长官、头领，就像茶砖一样，处于无头无尾的状态中。（那个年代，差不多是汉地的周朝时期。）

◎ 肩座王时代

此时，印度百军王生下一位太子，他的所有手指、脚趾犹如天鹅蹼一般连在一起，双目好似鸟的眼睛一样，由眼睑遮蔽着。看到生下这样一个儿子，他的父王说：“这是非人之子，还是驱逐出境为好。”

王子稍稍长大便被摈除国境，由业力所牵而徒步流浪到藏地，遇到一些牧童。他们问：“你是从哪里来呀？到底是谁呀？”

他便用手指指向天空。那些牧童认为他是

天人，于是大家肩背土石、垒成高座，请他作为首领，人们共称他为“肩座王”[65]，他就是除盖障菩萨的化身。

实际上，藏地的国王或上师，多数是不同佛菩萨的化身。我想这并不是杜撰，否则，在佛法的弘扬面临诸多艰难的今天，藏地这片土地，为何能这么自然地给整个世界带来如此丰富的精神食粮呢？

你们应该知道，虽然你们不是生在藏地，但你们所学的这些知识，你们心灵的成长，却与藏地历代国王以及高僧大德对于佛法的护持与传承，密不可分。一定要知道感恩！

古代的求法者是非常知道感恩的。当时的罗扎瓦（译师）和班智达，有赴印度那烂陀寺、戒香寺等求法的传统。他们归来以后，每当眺望远方印度上空的白云，便不禁簌然泪下，合掌祈祷：“在那朵白云之下，就是我从前求学的印度圣地，那里有那烂陀寺，有我大恩上师居住的地方……”虽然他们已身在藏地，但怀念与感恩之心，却溢于言表。

我想在座的也是一样。不论你从哪里求得了正法，你对那个道场，对那个民族，乃至对

[65] 肩座王（涅赤赞布）：是西藏第一国王，也是吐蕃天座七王之首。

那片土地上的山山水水，都应该有一种感恩之心。这也不是我执著自己的民族，当你从佛法开阔的视野来看的时候，你相续中的知识和智慧，与你曾经生活过的这片土地、人民以及它的历史，怎么会毫无关联呢？

记得那次在印度朝拜那烂陀寺时，一进入到那里，我就特别感伤。当时我想："在这里，曾经诞生过无数高僧大德，龙猛菩萨、月称论师、法称论师、寂天菩萨……我学习他们的论典那么久，今天才来到此地，但此时，这里却成了一片废墟。"

不过，当我带着感伤走过那片废墟的时候，又确确实实地感到，他们的确来过！尤其是当我来到金刚座前，看到那棵菩提树，不共的信心更是油然而起，同时对佛陀于2500多年前降临人间，也生起了深深的感恩。

◎ 拉托托日年赞王时代

刚才讲到了肩座王，从肩座王之后（这次不想讲很多历史。其实，我在出家前对历史很感兴趣，甚至想成为研究历史的学者，但命运没有让我成为那样的一个人），经过大概有二十八个王朝，到了圣者普贤菩萨的化身拉托托日年赞期间，永布拉岗[66]

[66] 永布拉岗：在山南地区乃东县境内，是西藏最早的一座王宫遗址，公

皇宫顶层楼上出现了三宝所依：身所依——十一面观音像；语所依——《宝箧经》、《百拜忏悔经》等经藏；意所依——一肘高的水晶佛塔。当时天空中授记说："再过五个朝代，会懂得其中的意义。"这就是正法的开端。

所以，藏地正法的开端，是从拉托托日王开始的。据觉囊派多罗那他尊者所著《印度佛教史》的观点，拉托托日国王与世亲论师同一时代；而据根登群佩大师的《白史》，世亲论师四大弟子之一的陈那，与松赞干布[67]同时。这样在时间上差距就很大了。

因此，中央民族大学的东噶·洛桑赤列，在其《东噶藏学大词典》中说："此二朝代在时间上有些不符，尚待后来的历史学家研究、考证。"这是我很早很早以前记的，也许正确，也许不正确。但刚才在心里一浮现，就拿出来供你们参考。

◎ 松赞干布王时代

在此之后的第五个朝代，圣者观世音菩萨的化身国王松赞干布出世。

他建造了镇肢寺、镇节寺及拉萨大昭寺，

元前一百多年，涅赤赞布所居地方。

[67] 拉托托日年赞，是公元4世纪的人；松赞干布，是公元7世纪的人。

迎娶至尊度母化身的汉族文成公主[68]，以及颦眉度母化身的尼泊尔赤尊公主[69]，同时迎请 12 岁及 8 岁的两尊觉沃佛像入藏。这两尊佛像，现在分别供在大昭寺与小昭寺内。

在此期间，囤弥桑布扎创立文字，从而结束了西藏无有文字的历史。

他在 15 岁时前往印度，依止班智达天明狮子，学习了声明，并从《三宝云》等经藏开始翻译，译出了二十一种观自在经续，并将拉托托日年赞时代的玄秘神物——《宝箧经》、《六字真言》等，翻译成藏语。所谓的前译派，就是从囤弥桑布扎开始，到荣索班智达之间的翻译派系。

后来，国王松赞干布从自己的白毫间幻化出一位化身比丘，名为阿嘎玛德，调伏了印度圣地的外道国王，并从印度与铜洲交界处的一株蛇心栴檀中，取出了五尊栴檀观音[70]（印度那一尊，以前我们去时见过），同时塑造了拉萨的十一面观音像。可以说，国王松赞干布时期，才真实地树立起佛教的法幢。

[68] 文成公主：唐太宗室女。公元 641 年，松赞干布派遣大臣禄东赞迎请至吐蕃。
[69] 赤尊公主：尼泊尔国光胄王之女。公元 623 年与吐蕃王松赞干布联姻。
[70] 五尊栴檀观音：现今两尊在拉萨，两尊在尼泊尔，一尊在印度。

第一百三十七节课

在讲完“上师瑜伽”之后，宁提派的大德们都会讲一讲传承上师的简介，所以，全知华智仁波切也简单叙述了各个传承的历史。透过这些历史，后学者一定会对前译宁玛派的教法生起信心。

其实，不管你修学什么法，它的法脉、渊源，是必须要了解的。即使是一项世间学问，它的创始人是谁、如何传到现在等，这些问题也要先弄清楚，更何况出世间的甚深密法了？因此，学习藏传佛教时，了解它的历史是有必要的。

现在很多人对密法的了解，只限于浅显的道理，学个修法、听个灌顶、持两个咒语，就认为是藏传佛教的修行人了，其实恐怕还不是。任何一门学问，你要学通、学圆满，可能有一定的困难，你想把自己算作其中的一员，那至少也要有个比较全面的了解，才是恰当的。

《敦珠佛教史》（又名《藏密佛教史》），我基本上译完了，可能今年或明年会出来。里面人名、地名比较多，看起来可能不像看小说那么轻松，不过，当你详细了解《大幻化网》的传

承，玛哈约嘎、阿努约嘎、大圆满的传承，以及伏藏法门的传承以后，一定会生起信心的。所以，到时候可以多看看。

要知道，信心和智慧不是一天两天就成熟了，做人也好，学知识也好，至少得五年以上、十年以下。否则，只是去去寺院、见见上师，问几句话、拍张照片、得个灌顶，然后一回汉地就说:“我已经学习了藏传佛教……”这可能还算不上吧，只是个形象而已。

因此，佛法甚深，真正想学习和了解的人，一定得花些时间。

下面继续讲补特伽罗耳传。

◎ 赤松德赞王时代

● 国王下决心光大佛法

国王松赞干布之后，又过了五个朝代，圣者文殊菩萨的化身国王赤松德赞诞生。

当他 13 岁时，父王不幸去世。登基之后，在 17 岁之前，他一直与鄂达日乐贡和拉桑乐华等诸位大臣共议国事，在世间法方面非常干练，出兵征服了许多边陲地区作为附属国。不过，那时他对佛法似乎还并不热衷，这些是传记中记载的，后来印度人拍了个纪录片，算是比较

真实。

其实，在描述历史时，不管是写文章，还是拍电影、拍纪录片，我认为真实是第一位的。否则，歪曲了本来面目，看着就不伦不类了。比如，拍虚云老和尚，那虚云老和尚作为修行人、作为佛教泰斗，这些都应该如实展现；要拍“唐僧”，那玄奘大师的风采、当时的真实经历，也应当作为主体。否则，太过于戏剧化，从未发生的也加进去，以至于毫无佛教的味道，就不太合适了。所以，对于历史，对于事实，一定要尊重!

后来，赤松德赞国王翻阅祖先的完整史料，从中得知，拉托托日年赞时期是正法的开端，国王松赞干布时期树立起法幢……乃至他最终发现，历代国王全部是依靠佛法治理国家，于是便下决心：一定要将正法发扬光大。

这样发誓之后，就有了后面的迎请静命论师、莲花生大士，以及建立僧团、翻译经藏等，一系列兴盛佛法的壮举。

其实，不仅是在国王赤松德赞之前，就是在整个藏地历史上，大多数国王都是崇信佛法的。除了朗达玛灭佛以外，个别国王就算不信佛，也不会去特别地破坏佛法。不过，前天有个领导说:“文化大革命，才是中国最大的灭佛

运动”。我说：“是你们说的，不是我说的啊。”（众笑）

但不管怎么样，赤松德赞王时代，的确是一个不共的时代。在这一时代中，佛菩萨的化身纷纷降临。

● 迎请静命论师

国王发愿之后，便与崇信佛法的班玛贡赞为首的主要法臣商议，其余大臣也出谋划策。当时藏地还没有具足三宝所依的寺庙，所以商量之后，大家一致同意建造寺庙。

在寻找净地[71]上师时，国王前去请问他的国师——住在桑耶青普的妙定[72]尊者。国师依靠寂止光明智[73]了知，在印度东方萨霍[74]地区，住有大堪布静命[75]。于是便告诉国王：“此次净地，一定得请静命大堪布来。”

这位大堪布第一次来的时候，是公元 763 年。当时经尼泊尔国王介绍，藏王的使者巴塞

[71] 净地：修建庙宇等建筑物之前举行的一种密宗净地仪式。
[72] 妙定：酿当珍桑波。
[73] 寂止光明智：通过寂止而得之一种神通，有的史料中说他是用肉眼通而得知。
[74] 今孟加拉国一带。
[75] 大堪布静命：即大堪布菩提萨埵。他原是萨霍国王故玛得谢的太子，于那烂陀寺依止智藏论师出家，受具足戒。为中观自续派论师及东方三中观论师之一，设计修建桑耶寺，度预试七人出家，并开始建立僧伽制度。

囊见到菩提萨埵，并陈述了邀请之意，而菩提萨埵也有意来藏弘法，便同意了。巴塞囊立即返回藏地，把事情原委告知藏王。赤松德赞非常欢喜，写了一封邀请函，重新派巴塞囊及几位欢迎使者赴尼泊尔，正式邀请大阿阇黎菩提萨埵。

奉上邀请函之后，菩提萨埵非常高兴地接受了，并与使者们一同前往藏地。

当他们抵达青普的伦珠宫时，国王献上顶礼，并唱起《十三欢喜歌》来迎接菩提萨埵。两人亲切会面之后，菩提萨埵为国王及两位王后授三皈依，并传授了十善法、十二缘起法。

但因为正法的传播，触怒了藏地的所有鬼神，于是接连发生种种灾难，又迫于信奉黑教大臣的压力，菩提萨埵便回尼泊尔去了。

之后，国王在大臣的辅助下，用他的智慧制服了信黑教的大臣，并在民众中通过了修建寺庙的倡议。后于公元 771 年，又遣使迎请菩提萨埵入藏。菩提萨埵入藏之后，便着手规划及兴建藏地第一座寺庙——桑耶寺。

全知麦彭仁波切在《中观庄严论释》中说：“我们应当特别感谢静命大堪布，在当时外道及魔障都非常猖狂的时代，依靠他的发心与加持，藏地才得以修建第一所寺院，并建立第一

个僧团。”

当然，这一切，也都是赤松德赞王与莲师的恩德。以前我随法王去印度时，听贝诺法王说：“其实藏地的所有教派，都应该感谢‘师君三尊’[76]。若非他们降伏魔众、建立道场、树立佛幢，哪有之后全民信教的景象？尤其是旧译宁玛巴教派，理应得到尊重。但遗憾的是，现在某些出家人，甚至是格西，好像也没有什么感恩之心……”所以，他投资拍了一部《莲花生大士传记》，并把录像带送给我们。我去年又看了一下，都老化了，90 年代的产品，现在放不了了。

刚才讲到建寺庙。在修建的过程中，他们要砍除阿雅巴罗洲的一堆荆棘丛时，住在该处的恶龙得知后，喊来所有鬼神作为援助，召集二十一优婆塞（当时还没受戒，后来是在莲花生大士面前受的戒）等鬼神的军队，到了晚上，就把人们白天所修砌的建筑摧毁无余，并将所有的土石都归回到原地。

那个片子里面，这一段拍得还可以。虽然是十几年前看的，但还是有印象：那些鬼神，好像是用泰国那种骨架[77]做的，看着有点怕人，

[76] 师君三尊：莲花生大士、静命大堪布、国王赤松德赞。
[77] 修行人观不净观时用的人体骨架。

一到晚上，那些骨架就跑过来，“哇哇哇”，把所有的墙都推倒了……

就这样，他们白天建，鬼神晚上拆，建了五年都没建起来。

因为这个缘故，藏人见到进度太慢的工程，都会开玩笑说：“你是不是在建桑耶寺啊？”所以，有些建寺院的也要看看，一个小小的寺院，五六年都建不好的话，是不是鬼神不太配合？不过，也可能是施主不配合（众笑）。刚开始答应得好好的，但建到一半时，施主就变卦了，怎么说也没办法。

● 迎请莲花生大士

其实，桑耶寺并不大。以前我去看过，还没有我们的尼众大经堂大，只是院子大一点。桑耶寺有三层，分别依汉、藏、印三种风格修建。它经历过两次火灾，但没有被烧坏，“文革”期间虽然有一些毁坏，不过还是保留了下来。以前它是宁玛派的寺院，现在属于萨迦派了。

当时因为一直不能建成，国王便请问堪布：“发生这样的事，是因为我业障深重，还是堪布您没有加持，要么是说修建寺庙的事不能如愿以偿？”

堪布回答说：“我虽然菩提心已经纯熟，但

是依靠这种寂静方法，实在不能调伏它们，这些鬼神，必须要用降伏法才可调伏。如今在印度金刚座，有一位化生的邬金莲花生大士，他精通五明、谙熟胜义的功用，曾于五台山开取历算的伏藏，通晓天文地理，并已获得共同与殊胜成就，可以摧毁一切魔众，随心所欲吩咐天龙八部，所有鬼神闻风丧胆。他足可制服一切恶魔，如果请他来，所有鬼神就不会再来为非作歹，也会让大王的心愿得以彻底实现。”

莲花生大士在降魔方面，的确有不共的力量。讲《七句祈祷文》时我就讲过：不论现在还是未来，在我们修学的过程中，单单是依靠菩提心和寂静的方法，面对某些鬼神是非常困难的，必须要依靠莲师的威猛修法，才能度化他们。末法时代，魔王本来就猖狂，所以一定要多祈祷莲花生大士。

莲花生大士的像，三四年以来我一直在做，等外面学员修完加行后，做奖品用的。学院里面的话，到时再说吧。

大家都知道，哪里有莲师的像，哪里就一定有不共的力量。像我们喇荣五明佛学院，在末法时代还能聚集这么多人修持善法，而且威力极其强大，这明显已经不是单单靠人力所能成办的。这一切如此自在，与诸多空行护法的

护持，尤其是莲花生大士不可思议的加持与护佑，是分不开的。

因此，如果我们想要修行圆满，想要道场圆满，想要利益众生的事业圆满，就应该建造莲花生大士的佛像。这对当今时代来讲，尤为重要。我甚至在想，如果能在世界各个大城市，都安放一尊莲花生大士的塑像，由僧众开光加持，那对整个世间将会产生何等的加持！

其实，供奉莲师是不分教派的，他不单单属于印度或藏传佛教，他的誓言也不分别民族或国家，他就像太阳任运照耀每一个山川、盆地，温暖每一个动物、每一株植物一样，不论你是谁，不论你在哪里，只要祈祷，都能获得他的加持。

菩提萨埵当时介绍的，就是这位莲花生大士。菩提萨埵是中观自续派三大论师之一，菩提心已经纯熟，但遇到这些困难时，也无能为力，所以要求国王迎请莲花生大士。

国王听了喜忧参半，他说：“那会不会请不来这位大师呢？”

菩提萨埵胸有成竹地说：“因为有以前的发愿，所以一定能请来。从前，在尼泊尔境内有个养鸡人叫萨来，他的女儿胜乐母分别和养马、

养猪、养鸡、养狗的四个人，生下了四个儿子[78]，这四个人在建造夏绒卡绣佛塔[79]时，曾经发愿将来于藏地共同弘扬佛法。其中，一个人以修建佛塔的功德，回向到藏地去做国王，弘扬佛法；一个人要以菩提心创建清净戒律的道场；一个人想成为密宗上师，在国王弘法时，调伏一切鬼神魔众；最后一个人则发愿做使臣，在兄长们弘扬佛法时，为他们传递信息。”

四人这样发愿时，旁边有一头牛（它听得懂人语），每日辛辛苦苦驮石头，却没人替它回向，便生起恶心：“他们建立佛幢，愿我毁灭佛法。”后来他变成了朗达玛，在前弘期与后弘期的中间，将师君三尊所弘扬的佛法，基本摧毁了。不过在牛发愿时，有一只乌鸦也立即发了愿：“若他毁坏佛法，我就降伏他。”后来乌鸦也如愿转世为拉龙华多，降伏了朗达玛。

这种前后世的缘起道理，《百业经》里讲了很多，那些看似复杂的人、事关系，其实都与前世的因缘以及善恶愿有关。因此，在与这么多僧众一起开法会时，不论你在学院、不在学院，一定要发善愿，千万不要发恶愿。有的人

[78] 这四个儿子：养马人的儿子，是国王赤松德赞的前世；养猪人的儿子，是莲师的前世；养狗人的儿子，是静命论师的前世；养鸡人的儿子，是使者瓦彻月的前世。

[79] 夏绒卡绣佛塔：今在尼泊尔首都加德满都城中心。

控制不了恶心：“这一辈子我是没办法了，但下一辈子，我一定要变成什么什么，啃你的骨头……”一般人想都想不出来的恶愿，心里也发了，嘴上也说出来了，这样实在是不好。

当时听堪布讲述完过去生的因缘以后，国王又派遣瓦彻月、降魔金刚、钦释迦光、普吉祥狮子，各带一藏升金粉、一斛金饰前往印度。他们拜见阿阇黎莲花生大士后，献上供品请求道：“务必请大师前往藏地，加持寺庙地基。”莲师应允后，便启程前往。

来藏途中，莲师时而取伏藏，时而调伏鬼神，依次降伏了十二地母、十二护母、二十一优婆塞等藏地的所有鬼神（真正的高僧大德，他去任何地方时，只是去一下，也会调伏当地的鬼神，要么降伏，要么令其生菩提心，所以，他们的事业非常自在）。

● 桑耶寺建成 佛幢高竖

莲师来到红岩以后，开始举行寺庙净地仪式，那时所有鬼神都已皈依了，不但不敢危害，而且都尽力来协助。就这样，很快建造起四周由四大洲、八小洲、罗刹洲、日月、铁围山所围绕的三层桑耶自成寺（从我的分别念推断，学院的建筑样样顺利，也跟护法神、土地神等协助有关，应该也是在法王如意宝面前承诺过吧）。

该寺竣工之后，堪布静命、阿阇黎莲师、大智者布玛莫扎三位大师为寺院开光，抛散三次鲜花。当时，大殿内的所有寂猛本尊及空行都涌到殿外，转绕佛殿、佛塔一周后，又各自回到了大殿之上。当花撒向忿怒护法神顶上时，这些忿怒尊神的身上开始燃起火来，喷射出智慧的火焰。其中一尊护法的火焰蔓延到地上，国王担心整个佛殿被火烧了，但大士立即以净水浇熄，地上被火烧过的痕迹清晰可见。

这些历史，有些导游讲得不错，以后你们去的时候，最好请他们讲一讲。现在那里还保留着许多珍贵之物，像莲师的手杖、静命菩萨的头盖骨等，虽然经历了"文革"，但还是保存下来了。

法王如意宝1986年讲中阴法门时，回忆前世自己成为降魔金刚时，莲花生大士为桑耶寺开光，就在那里为他们传讲了《六中阴》……我们在下面听到这些，都有一种说不出来的无比信心。

总之，桑耶寺就像汉地的白马寺一样，是藏地的第一座寺院。你们以后去拉萨，一定要去朝拜，非常有加持！

从桑耶寺落成及开光以后，静命堪布开始传讲戒律，弘扬显宗教法；阿阇黎莲师与布玛

莫扎弘扬密法。当时邬金第二佛与大智者布玛莫扎二位尊者，为意子君臣友三人[80]、妙定禅师等堪为法器的具缘者，明显地宣讲了区分、决定、自解的法门（嘎绕多吉的教法），也就是转了大圆满阿底约嘎等内三续法轮。自此以后的传承，也即从莲师、布玛莫扎，一直到我们现在的根本上师，被共称为补特伽罗耳传。

《大圆满前行》中，我找人画了一些图，标示出我们大圆满的传承祖师：从普贤王如来一直到法王如意宝。

不过，在别的书里，这被改成了他们自己的传承上师。当然，也不是不可以，不同的传承有不同的上师，应该可以。但是，某些上师敢不敢称大圆满祖师，这是要考虑的。要称祖师，一定要对大圆满的弘扬起到极大贡献才可以，单是讲一讲、念个传承，就立为大圆满的传承祖师，这恐怕有点困难。比如，禅宗里的一个小和尚，说六祖之后的祖师就是他，那肯定行不通。因此，一定要名副其实。

做什么事情一定要观察，并不是别人做了什么，我也一定要做，一定要攀比。其实，如果没有愿力，或者因缘不具足的话，单单是名

[80] 君臣友三人：君指国王赤松德赞、臣指大译师贝若扎纳、友指空行益西措嘉。



ཆོས་སྐུ་ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ།
1、法身普贤如来



ལོངས་སྐུ་རྡོ་རྗེ་སེམས་དཔའ།
2、报身金刚萨埵



སྤྲུལ་སྐུ་དགའ་རབ་རྡོ་རྗེ།
3、化身极喜金刚



འཇམ་དཔལ་བཤེས་གཉེན།
4、文殊友



ཤྲཱི་སིང་ཧ།
5、西日桑哈



ཛྙཱ་ན་སཱུ་ཏྲ།
6、嘉纳思扎



བི་མ་མི་ཏྲ།
7、布玛莫扎



པདྨ་སཾ་བྷ་ཝ།
8、莲花生大士



ཁྲི་སྲོང་ལྡེའུ་བཙན།
9、赤松德藏



བཻ་རོ་ཙ་ན།
10、贝若扎那



ཡེ་ཤེས་མཚོ་རྒྱལ།
11、益西措嘉



ཀློང་ཆེན་རབ་འབྱམས།
12、无垢光尊者



རིག་འཛིན་འཇིགས་མེད་གླིང་པ།
13、持明无畏洲



འཇིགས་མེད་རྒྱལ་བའི་མྱུ་གུ།
14、无畏如来芽



དཔལ་སྤྲུལ་རིན་པོ་ཆེ།
15、华智仁波切



འཇམ་དབྱངས་མཁྱེན་བརྩེ་དབང་པོ།
16、蒋扬钦哲汪波



མི་ཕམ་རིན་པོ་ཆེ།
17、麦彭仁波切



ཆོས་རྗེ་འཇིགས་མེད་ཕུན་ཚོགས།
18、法王晋美彭措




称一样、形式一样，也不见得会有一样的功德。

所以，对待任何善法，保持一颗清净的心，是非常重要的。

◎ 伏藏法是宁玛巴的特法

不仅如此，邬金第二佛还为君臣具缘者，传授了相应各自根基的不可思议法门，并撰写在金纸上隐藏成伏藏，发愿以此饶益未来的随学者，并交付于护法神来保护。

这种伏藏法门，是特别稀有的。我对伏藏法门，也算稍微有点研究，至少从小就有信心，讲的话，应该也不算外行。像伏藏法的来历、藏传佛教里有哪些伏藏大师等，以后有因缘的话，可以讲一讲。

说到伏藏大师，莲师曾亲自授记有真假之别。如果是假伏藏师，他的伏藏法是用分别念写的，给人修是有害的；而真伏藏法，则具有极大的加持。这方面，法王如意宝讲过很多差别，在麦彭仁波切的著作里，也有辨别真假的窍诀和教言。

不过，现在去汉地的“伏藏大师”不多，所以暂时也不用强调，如果以后多了，区分一下真假也有必要。佛教徒一定要有智慧，跟得上社会发展的智慧。比如，当见到有真有假的

时候，要有辨别的能力，不要特别迷信、特别傻。当然，要具有超越的智慧很难，但是基本的智慧还是要有。否则，就像一个世间人，没有智慧，哪个部门都不会要；同样，如果你不会做人，又不懂基本的佛教道理，那不论出家还是当居士，呆在任何一个佛教团体里，都是不合格的。

刚才说莲师将伏藏隐藏之后，当授记时间到来之际（往往是几百年后），获得昔日愿力的大成就者之化身一个个骤然降临于世，开启甚深伏藏之门，摄受众多具缘补特伽罗而饶益众生，所有的传承共称为六种传承[81]或九种传承[82]等。

在共同传承如来密意传、持明表示传、补特伽罗耳传之上，再加上其他的传承，就是所谓的六种或九种传承。而其他的传承中，有些是授记某位弟子是未来的取伏藏者，及其时间、地点等；有些是由莲师等将表示经函伏藏于岩石或虚空，并特别交付于空行、护法神守护；尤为不共的是发愿灌顶传，就是依莲师的发愿力，将正法伏藏于某具缘弟子的心性智慧中，待未来因缘聚合时，就在这位大成就上师的意

[81] 六种传承：如来密意传、持明表示传、补特伽罗耳传、黄纸词句传、空行嘱咐传、发愿灌顶传。
[82] 九种传承：如来密意传、持明表示传、补特伽罗耳传、空行嘱咐传、发愿灌顶传、教授授记传、修持加持传、耳闻实修传、行持事业传。

藏中流露出来了。

这种伏藏法，前译宁玛派中非常多，其他教派有是有，但不多。尤其这里讲的“六种传承”，荣索班智达和无垢光尊者都说，这是宁玛派的特法。

看过《法王如意宝传记》的都知道，法王如意宝一生取过许多伏藏。法王的确与一般人不同，怎么看、怎么说也不是一般的“人”。为什么呢？就在我们亲眼目睹的过程中，分别念根本无法想象的事情，一瞬间就能呈现。比如造论典，都是毫无勤作地流露出来，写下来一看，又全是金刚语，绝对不是分别念能够臆造的。像以前去五台山，法王作《文殊大圆满》以及其他文殊法门时，都是这样，非常稀有。有一次，法王去桑耶青普神山，取了作明佛母修法等许多伏藏法，其中有些就是“空行嘱咐传”，是空行母或护法神亲自交付的。当法王去尼泊尔的某个山洞时，莲师时期的一个普巴金刚法当时就呈现了，这就是“发愿灌顶传”。

我经常在想，能遇到这样的上师善知识，能遇到这样殊胜且具有不共加持的教法，这一生都非常有意义。所以，希望你们也珍惜这一传承，没有必要改来改去，否则，最初的缘起破坏了以后，将来修什么法也不一定会成功。

这一点，一定要用智慧观察！

◎ 宁提派创始者——持明无畏洲

在藏地，化身伏藏大师层出不穷，其中持明无畏洲（即晋美林巴，也称智悲光尊者），是圣者心性休息亲自化现为善知识形象（圣者心性休息，我以前很长时间都不知道是谁，也问过很多人，后来才从某些书中得知，这是观音菩萨的一个异名），也有说是布玛莫扎与国王赤松德赞的化身，他从邬金第二佛、大智者布玛莫扎、全知无垢光尊者等处圆满地受持了如来密意传、持明表示传、补特伽罗耳传，而完美无缺地为具有缘分的诸补特伽罗广转法轮，并安住在圆满正等觉的境界中。

总之，智悲光尊者在28岁时，开取了意伏藏——龙钦宁提法，写成书面的经函、论典之后，保密七年。然后传法，并开创了龙钦宁提派。尊者于公元1798年示现圆寂。

● 再说上师与依止上师的问题

现在有人说自己是智悲光尊者的化身，但我听了，还是有点怀疑。

像无垢光尊者、智悲光尊者、麦彭仁波切、如来芽尊者、华智仁波切，他们是真正的佛，

是佛化作善知识显现于人间的。当然，佛既然可以化现为妓女、屠夫的形象，转世成为一般的上师，也未尝不可。但是，这些尊者确确实实已将所有分别念消于法界，与普贤王如来无别。那些自称是他们转世的人，在我不清净的眼识当中，不要说尊者们本人，做他们弟子的资格，可能都没有吧。

藏传佛教的确有“转世”一说，但转世的活佛，我不敢全部否认，但也不会全都承认。那些了不起的前辈大德，他们再来的时候，也许的确会“装”得很平庸，但也许像我开玩笑说过的：就连老人家们自己都不知道变成这样的人了。

这样的人，如果只是平庸，不说也罢，但有些在行为上太不如法了，不仅没有给佛法增添光彩，反而尽是带来坏影响。有时我也矛盾：一边是信心，我对前辈大德确实非常有信心；而一边又是邪见，眼见这种“鱼龙混杂”的局面，就难以克制地生起邪见和分别念。

当然我也在忏悔。学佛这么多年，也知道要观清净心：不仅是他们，连蚂蚁也是普贤王如来的化身……但在用正知正念观照的同时，可能是学过因明的缘故，分别念还是很重。

要知道，我们的这些传承上师，他们都有

一个非常重要的特点：无我利他。无论是言教上，还是实际行持上，都没有自己的事，纯粹是利他。我依止上师如意宝那么长时间，所见所闻无非如此。而在上师如意宝的传承弟子中，继承这一特点的也非常多。虽然他们还不能说与上师完全相同，但同样是忘我的，同样是为了佛法与众生付出一切；而他们自身的境界，也的确与佛菩萨无二无别。这样的上师，才值得依止。

如今很多人想依止上师修学佛法，但是在依止之前，一定要谨慎，至少要知道他来自哪里？他在那里是怎样的一个人，学识如何，威望如何？……

如果是我，比如今天要依止一位汉族师父，那我不会很草率，一看身披黄色袈裟、挂串大念珠的，就认为是六祖的化身，马上去顶礼、接受佛法，我不会这样做。而会先去了解，看他是浙江来的？还是北京来的？如果是浙江的，那是哪个寺院的呢？知道了寺院以后，我会打个电话："请问你们这边有没有一位师父法号什么什么？他今天到了我们这里，我想依止他学法，但不知道……"如果他在那边确实也摄受了一些弟子，也有传法的资格，那我才会去依止。

这种谨慎是有必要的。如果连这点时间都没有，一听到来了一位上师，就像饿狗遇到精肉一样扑上去，这就太不理智了。"饿狗遇到精肉"，是个很好的比喻。狗饿的时候是不观察的，见到肉，不会管上面有什么、没什么，先吞下去再说。但如果以这种方式依止上师，大多数会后悔的。有些人是得完法以后，才开始了解这个人到底怎么样，这显然次序已经颠倒了。不过，至于说"得法"，有时是否能得到也不好说，像以前我讲过的，自他都有要考察的条件。

今天本来应该观清净心的，但一说起来，又说了这么多。如果有不合理的地方，我也在传承上师及各位道友面前忏悔。

● 智悲光尊者等上师是真正的佛陀

那么，智悲光尊者是什么样的人呢？如颂云："身虽现为人天相，殊胜密意为真佛。"他的身体虽然显现的是人天之相，但是内在的智慧、悲心、力量，乃至一切殊胜密意，却是真正的佛陀。

不仅是智悲光尊者，其实如来芽尊者、华智仁波切等传承上师，也都是如此，他们绝对不是普通的"人"。这一点，以后大家一定要清楚！当然，所谓真佛般的上师，必定有真实的

功德，只是自己给自己加个名称——“我是普贤王如来”，这是不算的。

因此，华智仁波切说，他的至尊上师（如来芽尊者）也曾亲口说过：“众生怙主金刚持——我的至尊上师（智悲光尊者），的确是圆满正等觉大金刚持，他为饶益众生，化现为补特伽罗的形象而降临世间。这并非是我以虔诚的信心与恭敬心作赞叹的。如果你们能够修持、祈祷，那么在我的上师与你们之间，除了我以外，再没有其他传承隔断。我也是从最初幸遇金刚持上师之后[83]，一直依教奉行，以三欢喜依止上师，从来没有做过任何不称上师心意的事，甚至让上师斜视一眼的事也没有做过，可以说，传承的金线没有被破誓言的锈所污染，因此传承的加持与众不同。”

法王如意宝在赞叹、感恩自己的上师时，也常常泪流满面，并以同样的词句引用这个教证：“众生怙主金刚持，我的上师托嘎如意宝，他是真正的佛陀，他为饶益众生而化现成人的形象降临于世间。这不是我仅以恭敬与信心赞叹而已。如果你们祈祷修持，那在我的上师与你们之间，除了我以外再没有其他传承隔断。

[83] 如来芽尊者依止上师的时间并不长，当时从石渠到藏地，路途遥远、交通不便，但他是多次不顾辛苦前往拜见。

从我依止上师以来，从未做过令上师不欢喜的事情……”

这段话，在我的印象里，很熟悉，而且感受也很深。

我自己的话，也说不上是传承上师。至于在依止过程中，从最初到上师圆寂之前，让上师不称心的事，应该也做过很多。尤其是出国的时候，心里是不想，但有时还是让上师不高兴了，“今天上师不高兴了”、“这次又让上师不高兴了”……想起这些，也只有忏悔。

所以，也不敢说自己传承清净。只不过，我对上师确实有信心，而这种信心分析起来，又综合了三种心态：欢喜心、恭敬心、畏惧心。喜、敬、畏，这就是我的信心。

我特别随喜像如来芽尊者那样的依止——让上师斜视一眼的事都没做过，但在长期依止的过程中，除了极个别处处依教奉行的弟子以外，这也确实是很难的。

不过，即使做不到这一点，也不要紧。要紧的是，要有真正的信心，最害怕的就是生邪见，一旦因此对上师进行诽谤，甚至彻底毁坏誓言，那自己以后无论传什么法，做什么事，对他人相续是不会有利的。因此，在依止上师时，心一定要清净。

总之，我们要知道，真正的上师与佛陀无别，他们因为自己的依师、修行乃至清净的传承，给我们后学者带来了无尽的加持。

以上简明扼要地叙述了传承上师的历史，如《日月吻合续》云：“若未宣说历史义，于此大密了义教，将有不诚信之过。”如果不说历史，这一最了义无上密法的教义，可能会让人不起诚信，有如此过失。而这样追溯传承的起源及讲述历史，有着使后学者生起诚信的必要，所以，此处在宣说上师瑜伽的同时，也讲述了传承上师的历史。

◎ 精进修持上师瑜伽

这样的上师瑜伽，莲师心咒的念修数量绝对要圆满一千万遍，因此应当尽力念诵，务必达到要求。

倘若不这样，认为这些仅仅是前行法门，并不那么重要，或者声称要修高深莫测的正行法，而没有空闲时间来修前行，表面观修生圆次第等等，这些人正如世间俗语所说：“牛头未熟尝其舌，床尚未暖伸其足。”

“牛头未熟尝其舌”，意思是，煮牛头时，如果外面的肉还没熟，里面的舌头更不可能熟，所以，这个时候如果你想吃牛舌，那肯定是枉

费心机。“床尚未暖伸其足”，睡觉的时候，床都暖了，你再把脚伸展开，这样脚就不会冷，但床还没暖好你就伸脚，肯定会冻着的。

这两个比喻，都是说明修行要按次第来，先修加行，再修正行，否则，次第乱了，只是浪费时间而已。但很多人不愿意修加行，一来就先求灌顶、再求窍诀，“我没时间等，您给我传个窍诀就行了”，可见，大德们强调次第是有针对性的。不过，我们学院里要好得多，闻思修按部就班，该强调的也强调，而且，窍诀也不是常常讲。

其实，舍弃前行法的修行，无有芝麻许实义。这一点，大家务必要记住！

不修人身难得、寿命无常，一上来就修生起次第、圆满次第、大圆满，口口声声“车确”、“托噶”，即便偶尔生起了少分暖相，能看到点光什么的，这些也都不会稳固，很快会消失的，就像没有打地基的建筑一样。

有些人虽然在修前行时，装模作样、敷衍了事，但在修正行时认为“那些是前行法，现在不需要修了”而放弃，这种做法，与舍弃前行法是一样的。

可见，前行法实际上是一切圣道的基础，不管是共同加行、还是不共加行，舍弃了它，

就好似没有墙壁而求墙壁上的画一样，必将断绝正法的根本。当然，修得好的人，一定是抓到了这一根本。有了根本，其他的就好说了。所以，有些大德认为，在前行没有修完之前，正行法门都没有必要去看，甚至也没有必要去学。

因此，每一位修行人不管在何时何地，都要精进修持，力争对这些前行法生起无伪的定解。

《大圆满前行》讲了几年了，但只是听一遍还不够，以后每年至少要看一遍，这样就会生起定解。我经过二十多年的观察，有一点是非常清楚的：重视加行的人，修行一定会圆满；而不重视加行的人，好高骛远，最终是修不成功的。

其实，从讲解的角度而言，直断、托嘎这些窍诀，讲起来反而简单，但要修的话，除了极特殊的根器，确实是很难的。所以，按照华智仁波切等传承上师们的次第，一定要对加行长期下功夫，打下稳固的基础，这一点非常重要！

当然，闻思也很重要。尤其是年轻人，学习五部大论，为自利可以遣除内心的疑惑，为利他可以弘扬佛法，所以，一定要广泛闻思。

但人毕竟会老、会死，那时候，因明、中观、俱舍全都用不上了，唯有依靠《前行》的窍诀。因此，闻思时就应广泛闻思。

我自己想想，也是因为年轻时广泛闻思，才有了现在这样的佛教基础；修行时，就从加行开始，一步一步次第修上去，然后修正行，这样非常稳妥，没有任何危险性。而在所有的修行中，尤其要着重精进修行这一加持的入门——上师瑜伽，这是殊胜的要诀。

这段内容，希望大家再三体会、再三思维。有些人只想听深法、听密法，但有时传密法，不过是制造一个缘起而已。去年传了《大幻化网》，谁开悟了？很难的！

其实，《大圆满前行》就是最深的法，但可惜的是，即使每天在讲，也很少有人知道。

◎ 结文偈

虽视大恩上师为真佛，却因性情刚强违师教。
虽知三界众生为父母，却因蛮横粗暴出恶语。
我与如我恶业众有情，此生及诸生生世世中，
愿以寂静调柔之言行，依止上师道友祈加持。

这是华智仁波切作的结文偈颂。

他谦虚地说：虽然也能将大恩上师视作真佛，但却因为自己的性情刚强，言行上常常违

背上师的教言；虽然也知道三界众生都曾当过父母，但却因为自己的蛮横、粗暴，常常出恶语损害他们。我与如我一样的恶劣有情，在得到这一法门之后，从今生乃至生生世世当中，愿能以寂静调柔的言行，以三喜依止、供养曾得过甘露妙法的所有上师及道友，愿能以广大的悲悯心对待一切老母有情，并作真实饶益，令其获得解脱。祈愿上师、诸佛菩萨以及空行护法时时赐予加持！

【强力生起证悟之智慧、加持之门——上师瑜伽引导终】

不共加行圆满矣！！！



第一百三十八节课

往生法

《大圆满前行》在大科判上，所讲之法分了三个部分：共同外前行、不共内加行、修持正行支分捷径往生法。从今天开始讲往生法。

讲比较长的法时，包括以前讲《入行论》，这次讲《前行》，中间我会有些担心，担心自己能否讲完，也担心发心人员会半途而废。但现在看来，《前行》的后面已所剩无几，也希望能善始善终。

现在要讲的这个往生法非常重要。我们知道，对每一个人来讲，不论你信佛不信佛，死亡都是无法超越的。而当你离开世间的时候，如果有一种简捷的修法可以助你往生，我想谁都会希求的。而这一“往生法”，就是这样的修法。

有了这一修法的境界，何时遇到死亡，也都不必害怕了。

首先是华智仁波切结合这一修法引导，对根本上师作的礼赞句：

尤为悲悯愚昧之众生，尤为摄受罪孽深重者，
尤以善巧法调难化众，无等上师足下我敬礼。

他的根本上师如来芽尊者，具有三种不共的功德：

一、对愚昧的众生尤为悲悯：

在圣者看来，虽然所有众生都有可哀愍的地方，但对那些不知取舍、愚昧无知的众生，他会更加悲悯。这和世间人正好相反，世间人喜欢有能力、有才华的人，对粗俗、下劣的人避之唯恐不及，但他的上师在广大悲心的推动下，对这些相续被邪知邪见蒙蔽的人，反而更加慈悲，更加关爱。

二、对罪孽深重的人更加摄受：

罪孽深重，是指造了严重的自性罪，比如五无间罪，或严重的杀生、邪淫等十不善业；或者是破了三乘的戒律，比如，破了别解脱的根本戒，已被僧众开除，破了菩萨戒的根本学处，或者破了密乘的根本誓言，这些因为烦恼深重、丧失正知正念而犯下严重罪业的人，是没有人愿意摄受的，但他的上师对他们更会摄受。

当然，这种摄受，并不是超越了别解脱或密乘的规矩，把破戒、破誓言的人留在僧团里，而是在大悲心的牵引下，以其他的方法摄受。

三、对刚强难化的众生巧设方便：

每个众生都有不同的根基、界性与意乐，所以真正是佛菩萨化现的上师，他会以种种方便来调化他们。即使是再刚强难化的众生，也还是有相应的善巧方法。

广一点来说，如果是在旁生面前，则以旁生的方式去度化它；在饿鬼面前，则以显示神变等方式来调化它；而如果是在一般的凡夫人面前，则以传法等方式来度化，等等。

比如，有善巧方便的上师，讲一堂课当中，也可以让所有人的心都欢喜。而没有善巧方便的上师，心虽然是好心，但因为采取的措施呆板，反而会让很多人产生误解，甚至生邪见，这样就适得其反了。

因此，善巧方便很重要。我们所接触的人，什么样的都有，不一定每一个都是戒律清净、有学问、有智慧，有些可能什么都不懂，有些则是常常犯错，而且屡教不改。对于这样的人，你一定要有善巧方便，或寂静、或忿怒，恰当而耐心地调化他。如果只是一种方式，行就行，不行就赶走，可能不会有好的效果。

其实，善巧是建立在深刻的悲心和了解上的。这种上师具有智慧，遇到工人、农民，他有共同的语言；遇到知识分子，他也有共同的

语言；即使具有邪知邪见甚至诽谤佛法的人，他也可以与之沟通，并渐渐化解对方的排斥，甚至给他留下很好的印象：“原来佛教徒是这样的啊！原来佛教也并非以前我想象的那样……”这样一来，各行各业的人，各种心态的人，都可以被调化。

而如果缺少善巧，心又太切，那不论做什么、说什么，往往会一口咬定，过于极端。如果是在个别的问题上，不得已用一下这种方式，也许还可以，但处理所有问题都是如此，可能于事、于人，都难有好的效果。

因此，以后大家摄受众生也好，平时的社会交往也好，应当懂一些善巧方便，这样你什么人都可以接受，甚至摄受。有些人除了一两个人以外，跟谁都合不拢，一张口就得罪人，到头来弄得自己也不敢说话，别人也不愿接触。其实这也没有必要。真正佛菩萨化身的上师，他对什么样的人都能引导，即使是再刚强的，也可以令他趋入正道。

总之，华智仁波切的上师，就具足以上三种不共的功德，所以他说：在这般无等上师足下，我恭恭敬敬三门顶礼。

这个偈颂，我们也可以念。你可以观想你最有信心的上师，只要他也具足这三大特点

——悲悯愚昧众生的真实悲心、摄受罪业深重者的力量、调伏刚强难化者的善巧方便，那你也可以观想他，并这样作顶礼赞叹。

◎ 往生法平时就要修

那么，今天讲的这个往生法引导，不管是年轻人、老年人，从现在就应该开始修了。

如果不提前修好，死相出现时，就来不及了。因为那个时候很痛苦，在医院里也好，在家里也好，多少个人围着你，也没有谁能代你感受痛苦，如《入行论》云：“临终弥留际，众亲虽围绕，命绝诸苦痛，唯吾一人受。”而且，人在痛苦中是不容易修法的，平时的小痛苦都不行，何况是生命将绝时的痛苦了？

因此，平时就应该多修福。修了以后，当你的身体及感受被无常所坏时，你平时所修的布施等福德，就能跟随你去往后世。其实也只有这些，才是你未来世的资粮。如《杂阿含经》云：“老死之所坏，身及所受灭，唯有惠施福，为随己资粮。”

即使你对这些不感兴趣，也一定要为了临终修一下往生法，而且平时就要修好。比如一个战士，如果他在上战场之前，就已熟练掌握刀枪等各种武艺，那上了战场以后，也一定能

运用自如，毫无惧色。同样，修好往生法以后，死亡何时降临也能轻松面对。这就是一个修行人与世间人不同的地方。世间人怕死，不论他有多少财富，是什么样的身份，因为从未修过佛法，所以对死亡特别恐惧，但修行人是不怕死的。

当然，这也要有修行才行，而且要了解死亡。记得以前我讲《佛子行》时，引用过噶当派所讲的思维死的九种理由。

首先，人是决定会死的，这有三个理由：一、思维死主决定会到来，你无法阻挡；二、思维寿命不可能增加，却在不间断地减少；三、思维即使是在生时也没有闲暇修行妙法，但却决定当死。

其次，死期是不定的，也有三个理由：一、思维生于南赡部洲之人寿量无定；二、思维死缘极多而活缘极少；三、思维这个身体极为脆弱，所以死期不定。

最后，死时除了佛法以外，其余的都毫无利益，同样有三个理由：一、思维死时除了佛法以外，以财富无益；二、思维死时除了佛法以外，以亲友无益；三、思维死时除了佛法以外，以此身无益。

可见，唯有修持了善法，才能坦然面对死

亡。而我们现在修的往生法（也即颇瓦法），是往生极乐世界修法中的捷径，是密宗与显宗结合的修法。在许多往生净土的修法中，有些窍诀太简略，讲得不够详细，而《前行》里的这一修法是很适当的。

所以，得了传承以后，平时就应该修一修。而且修好以后，还要随时测试。就像你练好了功夫还要复习，还要常常检查刀枪一样，现在你为死亡、为往生极乐世界做好充分准备以后，到时便可自在运用、自在往生了。

乙三（修持正行支分捷径往生法）分三：一、往生分类；二、往生修法；三、往生仪轨。

丙一（往生分类）分五：一、利根者见解印持法身之往生；二、中根者生圆双运报身之往生；三、下根者无量大悲化身之往生；四、平凡者具三想之往生；五、以大悲铁钩超度亡灵之往生。

丁一、利根者见解印持法身之往生：

在这一世中，生起了对无伪实相的无误见解并且不断修行、串习的人，在临终的时刻，通过本来清净的密道，依靠法界觉性的要诀而往生于法身界中。

这是利根者的往生法，与《六中阴》里讲的法身往生法相同。要做到这样往生，首先要求灌顶、修加行，然后依靠上师直指大圆满的

教言，认识觉性与法身无二无别。对此境界有所证悟之后，到临死中阴阶段，便可在自本净刹土现前成就，迅速获得普贤王如来的果位。

这种往生有两种情况：一、死相现前时，由上师或道友指点提醒而明观；二、自己明观而往生。

◎ 由上师或道友提醒而明观

长时间生病以后，从医生、护士或身边人的表情上，知道自己已无可救药了，或者已感觉到一些四大分解的痛苦，发现死相已经具足，知道今天不死，明天也会死（不过有些人猜不准，跟人说自己要死，所有东西都送人了，但第二天又好了。以前学院就发生过这种事），如果上师就住在附近，就让人去迎请。然后首先是要忏悔，观修金刚萨埵，或在上师面前忏悔都可以，忏悔今生乃至无始以来的一切堕罪。一定要忏悔！这个很重要。其次是散掉平时自己最执著的东西，财产或各种物品等，可以供养上师或僧众。还有就是要受戒，以前没受过戒的，要受居士戒或出家戒。

做完这些以后，就可以调整坐式，由上师或同坛灌顶的金刚道友提醒以往所得的教授，像《上师心滴》或其他中阴窍诀里所讲的那些。

然后上师或道友要不断地提醒他：“在你所认识的本来面目中千万不要退转，一定要受持普贤如来的本地……”这样再三提醒明观之后，自己就安住在这种境界中往生。

◎ 自己明观而往生

有些人不需要上师或道友的提醒，自己可以安住在这一境界中。如果是这样的修行人，在发现死相现前时，可以用毗卢七法的坐式或蹲坐，忆念以前根本上师为自己直指的光明与空性无二无别的本来清净正见，安住在这一大圆满无上见解中，将你现在修行的道光明与本有的基光明融入一体，最后于法身本净中获得成就。这就是利根者的法身往生法。他根本不需要经过中阴长道，在法性中阴界中，一刹那间就得到成就。

不过莲花生大士也说过，在对认识觉性上从未串习、也从未认识过的人面前，再怎么为他指点，他也无法因此而往生。这就像对盲人指点色法、对恶狗指点星星一样，对毫无了解的人作指点，是不会有真实作用的。因此，这种往生方法只适合最上根者。平时修大圆满有一定成就的修行人，此时依此往生，是非常多的。

那么，这样往生都有些什么相呢？一般来讲，外相：会呈现万里无云的晴空；内相：身体上的光泽长时间不会消失；密相：出现蓝色“吽”字、红色“啊”字等各种文字相。

在大圆满十七大续部中，个别续里对这种往生法的修法、成就相，以及往生后遗体的火化方法等，都有详细说明。

◎ 刹那往生法

在修这里讲到的法身往生法，以及下面要讲到的报身与化身往生法时，通常是在出现死相并有充裕时间修持的前提下进行的。但如果是突然横死的情况，那就要用到《六中阴》里讲到的“刹那往生法”了。

不论根基利钝，刹那往生法都是非常重要的。所以，平时在修持其他往生法的同时，也要修持刹那往生法。

修的时候，心里常常怀有“假设我突然就会死去，必须一心专注在头顶”的念头。这种观念是一大要点。如果这样修了，一旦真的突然死亡时，利根者一刹那间便能忆念头顶上有上师，或阿弥陀佛、释迦牟尼佛等本尊，这样瞬间便可在本来清净的法界光明中自解脱。

丁二、中根者生圆双运报身之往生：

对于生圆次第无二瑜伽极为娴熟，并且对于如幻的圣尊身相有纯熟妙力的人，临终时刻在中阴的迷乱景象出现的同时，往生于现空双运智慧身中。

跟法身往生不同的是，这种修行人对空性缺乏定解，一生主要修持生起次第与圆满次第，比如上师瑜伽、金刚萨埵、普贤王如来、释迦牟尼佛、观音菩萨等，以观想如幻的圣尊为主。

修持这种往生法，在临终的死相出现时，如果没有上师指点，就自己观修。观修时坐式如前，在头顶观想自己最有信心的本尊，本体是自己的根本上师。然后观想在自己体内中脉下端的脐下部位，把自己的心识观想成白色的“啊”（ཨ）字、蓝色的“吽”（ཧཱུྃ）字或红色的“舍”（ཧྲཱིཿ）字等本尊的种子字。之后一心专注在中脉内，伴随着念诵“贺嘎、贺嘎”，将心识向上引至头顶梵净穴，然后经梵净穴径直上去，融入本尊的心间。法王如意宝的《文殊大圆满》中说：临终时于心间将自心观成白色“啊（ཨ）”字，被风吹送而融入顶上安住的上师心间，上师也越来越高，去往极乐世界，自心与上师之意无二无别中入定而往生。

这是中根者的往生修法。因为平时修的是生圆次第，常常观想金刚萨埵等本尊，那么到了临终时，就可以将你最有信心的本尊观在头顶上，然后将自己的心识融入本尊的心间，在与本尊的智慧无二无别的境界中，立即于现空双运的报身刹土中获得成就。

能这样修成当然最好，但有些密法窍诀中也说：临终时刻，即使观得不清楚，但因为你平时对上师、本尊或文武百尊特别有信心，所以也能获得成就。比如，平时如果你对自己的根本上师非常有信心，那么在你死亡的时候，因为各种恐惧、痛苦顿然出现，迷迷糊糊当中，要仔细观想白色的“啊”字等可能不一定做得到。但是，因为你平时对上师有很大信心的缘故，那时候上师就会出现，你见到上师时一生起信心，便立即于清净的智慧——明空双运中获得解脱。

报身往生法修成时，外相：行者住处乃至整座山的周围等，都会被彩虹所萦绕；内相：头顶梵净穴处出血或黄水，出现圆溜溜的水珠或者浮肿的现象等；密相：出现五种金刚舍利或其中之一，并出现本尊身相、标帜等。

◎ 与文武百尊结上善缘自在解脱

更简便奇特的是，如果与某些殊胜对境仅仅是结上善缘，也能获得成就。

如乔美仁波切的窍诀中就说：即使你从未得过灌顶，也从未得过任何密法的传承，但如果与文武百尊画像、大幻化网坛城等结上善缘，经常看到、听到或者去了解，也必将获得成就。这是莲师的特殊法行，因而与其他密法不同。

● 牧羊人遇人身鹿头本尊而解脱

从前有一个牧羊人，他经常带着羊群到山上放羊，到了中午，就带着口粮到附近一所寺院吃中饭。

他每次吃饭的地方，是在寺院的一块墙壁下面。这面墙上有一幅壁画，画的是文武百尊里的一位忿怒本尊。我们知道，五十八位忿怒本尊形象各异，而这幅画像中的本尊，是人的身体、鹿的头。但他并不知道这是谁，代表了什么，只是每天来画像下吃饭时，便分出一半自己的口粮给这位本尊，并说道：“好朋友，这份是你的，一起吃吧！”日复一日，天天如此。

后来，牧羊人死了，在中阴境界里，当这位本尊在他面前显现时，他立即认了出来，并习惯地说道：“我的好朋友，一起吃饭吧！”就这样，他成就了。这是一个真实的故事。

● 老婆婆闻红啄木鸟头本尊而解脱

还有一个老婆婆，她常常路过一所寺院，并能听到里面僧人念经的声音，而且常常听到这么一段内容："……本尊有着红啄木鸟的头、人的身体，手里持着弓和箭，放着光芒……我在这位本尊面前恭敬顶礼、祈祷……"

这段文字时不时地从她脑海里浮现出来，所以老人也常常在想："怎么会这样呢？人的身体、红啄木鸟的头？手持弓箭，还放着光……"因为总是听到，而且非常好奇，所以她不论白天晚上，一次一次地思索着，并且也很想见到这位本尊。

后来她死了，就在中阴自现界中，那位本尊现前了——人的身体、红啄木鸟的头，手持弓箭、放着光芒，她一下子认了出来。这样她不仅遣除了疑惑，同时也获得了解脱。

● 中阴时认出文武百尊便得解脱

其实在中阴阶段，本尊显现的速度很快，从未与中阴法门结上善缘的人，他也不认识，只是觉得是个什么动物，怪怪的，这样就错过了解脱的机会。

因此，不说跟所有本尊结上善缘，就是像牧羊人和老婆婆那样，只是与个别本尊结上善

缘，功德也是不可思议的。学院大幻化网的坛城是寂静本尊坛城，按续部所说，仅仅从外面看到这种坛城的相、佛塔的相，也能获得成就，所以功德非常大！

如果能对此祈祷、修持，那更不用说了。文武百尊里的每一尊，其实都是相应于我们的分别念而显现的，懂的人见了会生信心，但如果被不了解密法的人见了，很可能会生邪见："怎么佛教里会有这么多具有动物头像的圣尊呢？"其实他们不知道，当你死亡并趋入中阴界时，就会见到这些圣尊。如果你在平时有所了解，那时候，你就知道这是五部佛的显现。显现寂静本尊，你知道是寂静本尊；显现忿怒本尊，你知道是忿怒本尊，在你生起这种清净意念的一刹那间，所有贪嗔痴当下消失，这时你也就获得了成就。

丁三、下根者无量大悲化身之往生：

获得密宗能成熟之灌顶、没有染上破誓言的过患、对生圆次第具有胜解[84]并拥有中阴窍诀的人，通过观修"吽"字阻塞不净的胎门，依靠大悲心的牵引和转为化身道用，而往生清净刹土，正如《中阴闻解脱》颂云："封闭胎门当

[84] 不敢说有很高境界，但有稳固见解。

忆有寂界，需要精进净观之一刻。”意思是，此时应当封闭胎门并忆念上师的窍诀，当显现男女双运或刹土景象时，一定精进地观修清净相，比如观作上师佛父佛母，或者清净刹土等。

按莲师的中阴窍诀所说，下根者的这一往生修法，在临终时作右侧卧，然后在自己的前面观想化身释迦牟尼佛、观音菩萨、莲花生大士或自己的根本上师；如果没有观想的能力，就在前面摆放这些像，然后为了一切有情而发愿：“现在我就要离开世间了，但愿我今依靠这次死亡，而转生为利益一切众生的化身，广利有情……”

然后把自己的心识观想成明点，经由中脉，伴随着“贺嘎、贺嘎”的念诵声不断上引，到达左鼻孔时，这个明点就径直融入你前面所观想的上师或本尊心间。如果在这种境界中神识离身，那么后世一定能转生成一位利益众生的化身。

化身往生的成就相，外相：在天空中出现如鲜花或展开的哈达一样的美丽彩云等；内相：左鼻孔流出黄水或白红菩提，或出现圆溜溜的水珠等；密相：出现许多细微的舍利子，整个头盖骨或心脏完好无损，或身体里的部分骨头或肉不会烧坏，并出现本尊的标帜等。

以这种方式而成就的化身，实际就是来这个世界利益众生的，现在所谓某某的化身，有很多是这样的。因为他想利益众生，不想去往清净刹土，也不想在本尊的本体中示现成就，所以就以化身的方式来到娑婆世界。

这一化身呈现怎样的身份，与修行人临终时的发愿有关：你在将自己的心识融入上师或释迦牟尼佛心间之前，如果发愿将来成为一个有智慧的人，那你就应该将自己的心识观想为藏文“德”字，然后融入；如果你想拥有弘法利生的能力，就将心识观成藏文“吽”字；如果你想成就无量的悲心，那就观想成藏文“舍”字。

以上这些修法都很殊胜，当然这是对修行人而言的，世间人不会关心这些。他们所关心的只是生存而已，怎么挣钱、怎么买房、怎么买车、怎么交朋友……日复一日地过，想的也无非是这些。他不会考虑死时如何面对，死后又去往哪里，因为他不相信来世；即使有来世，多数人的态度也是“到时候再说吧”。至于度化众生，那更是天方夜谭了。

因此，这些修法完全是对修行人讲的。作为一个修行人，即使不能做到法身或报身往生，但这个化身往生法，应该也不是特别困难。如

果你平时就有利益众生的发心，到了那时候，以猛厉发愿作为前提，也可以显出自己的“特长”。

昨天讲考班里填表，有个道友在“特长”一栏里填的是：利益众生。我看了以后很欢喜，有这样的特长，那你死的时候，肯定会发愿成就化身来度化众生的——这个道友脸都红了。没事，只有我看见了，其他人不一定能注意到。不过你敢写的话，也应该能承当。

丁四、平凡者具三想之往生：

一般的普通人，可以依靠具足三想——将中脉作为道路想、心识明点作为旅客想、极乐清净刹土作为去处想，从而往生。这种往生法后面会详细地讲，因为要求不高，所以很适合一般的平凡者。

我们的目标是解脱，所以，不论是自己念佛、观修，还是依靠上师、道友指点，应当力争往生极乐世界。如果实在没有这个能力，也绝对不会堕入三恶道。

◎ 不堕三恶道的方法

莲花生大士说，若有人在旁边为临终者念观音菩萨圣号、阿弥陀佛圣号等，则此人不会



堕入三恶道。

某些中阴法门中说，若临终者自己念，或有人在旁边为其念一遍“南无宝髻如来”，依靠宝髻如来多生累劫的发愿力，此众生必定不堕恶趣。这是一个很重要的窍诀。不论人或旁生，当你见到任何一个众生正在死亡线上挣扎时，假如没有能力念颇瓦超度，就多念“南无宝髻如来”。

或者，也可以念《圣大解脱经》里顶礼三宝的偈颂：“南无布达雅，南无达玛雅，南无桑嘎雅。”

此外，莲花生大士还说，如果死时作右侧卧、头朝北，在这种姿势中断气，以释迦牟尼佛涅槃时就采用这一卧式的缘起，此人不会堕入恶趣。

这些方法是非常可靠的，作为相信因果的人，见到道友或可怜的众生离开时，应当尽力为他念一念，或者帮他实行。

丁五、以大悲铁钩超度亡灵之往生：

具有殊胜证悟、心境调柔、了知中阴身心相续的瑜伽士，可以超度其他临终者或中阴身往生。

本来，超度亡灵者必须是获得见道的菩萨，

如米拉日巴尊者说:“尚未亲睹见道谛，切莫超度诸亡灵。”还没有证悟真实谛的人，见到尸体就“啪的、啪的”，不一定有什么利益。

超度亡灵的最佳时刻，就是在临终者外气已经中断、内气还没断尽的时候。

如果遇到这样有着确定性的时候，找不到一地菩萨也没关系，只要请稍微熟练往生窍诀的人来作往生仪式，也绝对是有利的。就像一个刚刚出发上路的旅客，友伴要转变他的方向是很容易的，同样，此时他正要去往后世，只要稍作引导，便能让他避免投生恶趣等处。

相反，如果身心已经脱离，成了中阴身并随着业力飘荡的时候，要超度这样的亡灵往生，还是有一定的困难。超度这样的中阴身者，必须是对中阴界了如指掌、自心已经获得自在的人。

当然，如果是这样的一位瑜伽士，那么已经离开血肉之躯的中阴身，依靠他作超度的外缘也容易转变。这位瑜伽士先将处在中阴界的亡灵勾招到他的灵牌上，然后对他作往生法仪式，这样就能将他的神识送到清净刹土中。

◎ 华智仁波切超度亡灵得酸奶

这里讲一则华智仁波切自己的公案。

据《华智仁波切略传》中记载：仁波切常以普通游方僧的身份独自来去，没有人认识他。有一次，他来到康区的一户人家门前，恰巧主人的母亲刚刚去世，请来当地一位特别有名望的上师为其超度。因为他也是僧人装束，主人也将他请了进来。

进门以后，他看见那位上师坐在高高的法座上，小侍者坐在旁边，他们正在为亡灵念超度仪轨。于是华智仁波切坐到角落里，他以神通观察发现，那位上师表面上在念诵往生仪轨，但他心里想的是:“超度完以后，主人是否会将那匹最好的黑马供养我呢？”而那个中阴身也了知他的这一心念，于是躲得远远的。尊者再观察他的小侍者，发现他对亡灵有极大悲悯，正一心一意地念诵仪轨，所以中阴身又被感召了回来，但侍者却没有能力超度她。

尊者想：若未与亡者结上缘，就无法超度她。于是便对主人说:“能给我一点吃的吗？我饿了。”主人很不高兴:“佛事做完后再给你吧。”

结果，超度仪轨结束后，大上师得到了那匹黑马，有慈悲心的小僧人得到了一张小黑牛皮。而他得到了一碗酸奶，已与亡者结上了缘，于是他默默地将亡灵超度到了清净刹土。

尔后尊者一边笑着，一边自言自语道:“贪

心上师得黑马，悲心扎巴得牛皮，超度亡灵得酸奶。”

◎ 蒋扬夏巴唱情歌超度亡者

刚才的小侍者虽然无力超度，但他的悲心却能勾招亡者，以前上师如意宝也讲过一则以唱情歌来勾招的公案。

塔尔寺的蒋扬夏巴上师，有一次为两个横死的姑娘超度。超度过程中，起先他念了很多仪轨，但后来不念了，唱起了草原上流行的情歌（按藏地传统，人刚刚死是不能欢笑，也不能唱歌、跳舞的。所以他的侍者很紧张，众人也都不理解）。上师唱完情歌后，才又开始念超度仪轨，之后算仪式圆满了。

后来侍者问上师：“今天您为什么唱情歌呢？”

上师说：“这两个女孩子生前是有名的歌手，突然进入中阴界，我怎么念经也勾招不了，于是我只好唱情歌，她们贪恋这个，所以被勾招过来了，趁她们专注之时，我将其超度了。”

可见，如果不是大成就者，中阴身阶段是很难超度的。华智仁波切也说过，那时的神识如野狗一般，漂泊不定。因此，一般人想在人死以后，将其神识勾回到他原来的身体上作超

度，实际上没有任何实义。

当然，如果念诵的人有悲心，对三宝有信心，那么念阿弥陀佛名号、念咒语，对亡灵也必定是有利的。就像刚才那个小侍者，他有悲心，所以中阴身就回来了。能回来就很好了！即使超度不了，也不至于生邪见，否则一生邪见就堕落了。而回来的话，依靠佛语不变谛实力的加持，依靠僧众的加持，很有可能让他就此往生极乐刹土的。

其实这些道理，就我们自身也是适用的。当我们自己已经进入中阴阶段时，如果有人为我们念经，那时候你要清醒地意识到：“我现在已经是中阴身了，如果我能按照仪轨的词句转变我的心识，那现在当下就能前往清净刹土。”这完全是事实。以前上师如意宝就讲过：中阴身不像人活着时心力很钝，他那时候的心比现在聪利九倍，也极易转变，而且想到哪儿就能到哪儿。

因此，在座的各位学到这些道理以后，一方面，在为亡者念经时，要怀着利他的心，要尽力用清净的念诵饶益他；另一方面也应该祈愿，一旦我们自己成了中阴身时，也能够以那种极为聪利的心，来忆念生前学过的这些窍诀，从而立即往生极乐世界。

第一百三十九节课

下面继续讲“以大悲铁钩超度亡灵之往生法”。

◎ 自未解脱无力超度他人

在超度亡灵的事情上，华智仁波切认为，大多数徒有虚名的上师或活佛，虽然没有修法的境界，但在超度亡灵时，如果有慈悲菩提心，不牵扯自私自利的心，那么单单依靠菩提心也可能利益亡灵，同时，也不会成为自己修行的道障。

反之，既没有一地菩萨的境界，也没有利他心，一门心思谋求一己利养，仅仅依靠口头会念诵来超度亡灵，又任意接受死者的往生马[85]等等，这实在是极其下劣的行为。

供养往生马的习俗，现在藏地还有。你要请某寺院最大的活佛来超度，那他只要念一遍往生仪轨就可以得到。但一般来讲，若是自身没有接受能力却接受了，就会形成道障；而且，这种超度对亡者也没有利益。

[85] 往生马：藏族民俗，一般指为亡人作超度时，亡人家属将自家最好的马配上死者最好的衣服供养给作超度的上师，表示已将亡灵完全交付于这位上师请上师作超度。这种马称为往生马，至今仍有此风俗。

如颂云：“己未趋至解脱之干地，然却致力引导他人者，此二之理少许不相合，犹如溺水之人救溺者。”如果自己还没有到达解脱干地，却花很多心思力气引导他人，这两种状态——自未解脱与超度他人，是根本不相合的，也就是说，这种人根本做不到。就像一个人自己还溺在水里，无法自保，那他怎么能救护其他的溺水者呢？

可见，要做真实超度，对超度者有严格的要求，一般人做不到。不过饶益是有的。就像以前讲的，只要你有利他心，以讲经说法度化众生完全应理，不一定非得是一地菩萨。否则，有讲法资格的人就很少了。而且，佛陀没有这么要求，甚至也没说必须是资粮道、加行道者，只是在任何情况下都强调的，就是一定要有利他菩提心。

超度也是一样。作为凡夫，虽然我们不能像圣者那样做直接与真实的超度，但也并不是不能超度。比如，你们居士去助念，好心好意念颇瓦、念往生仪轨，对亡者就一定有利。而《地藏本愿经》、《无量寿经》等经典里都讲过，为人诵经、超度，不仅于人有利，助念者的功德更是不可思议。



◎ 接受亡财后一定要念经回向

现在汉地寺院做佛事，常常规定一些费用，比如，放一次焰口要多少多少钱。如果你已经规定了，那在接受以后，等于是作了承诺，就应当如理如法去做。否则，亡灵得不到丝毫利益，眼睁睁地盯着你，还是很可怕的。

前段时间学会里边规定，凡评上终身学员的人，死的时候，我要为他念100遍观音心咒，当时我也承诺了。前两天他们给我发来三个人的名单，说是这种情况，后来我给忘了。但今天早上一醒过来，突然想起来了，马上坐好念了300遍。当时我的感觉中，好像这几位亡者一直在盯着我。对我而言，念100遍观音心咒当然很简单，但对他们来讲，即使是念一遍，也是非常珍贵的。

因此，以后不管是个人、僧众或居士团体，承诺为亡者超度以后，就应当如实去做。完全超度也许有困难，但尽力念诵诸佛菩萨名号、读诵具有加持的经典，肯定会饶益亡者的。而如果你接受了供养，但却没有念，那是很麻烦的。我的话，超度得到的钱财不敢用，把这些凑到一起，或者刻观音心咒，或者请僧众念经。我知道自己没有超度能力，但既然收了，就全部做佛事。如果什么都不做，到时候被亡人盯



着，也是挺恐怖的。

下面就讲几则这种公案。

● 丹增秋佩大师重新为亡者回向

从前，大证悟者丹增秋佩大师转绕匝日神山期间，在他的境界中，出现了昔日他所超度并收取了往生马的一个人，那人从血海[86]中露出头来，并且喊着大师丹增秋佩的名字说：“我的往生马你都接受了，却不好好超度，现在我该怎么办呢？”

大师一看，惊恐万分地说道：“我将转绕神山的功德回向与你。”于是那人便不见了。

丹增秋佩大师是有境界的人，亡者也是在他的境界中出现的。但我的话，境界倒没有，只不过当时醒的时候，在我的分别念中有一种特别奇怪的感觉，或者说是很明显的直觉吧，好像那三个人在等着我，所以赶紧念了300遍心咒。

当时丹增秋佩大师把转绕匝日神山的功德回向给亡者以后，亡者就消失了。其实，这就像还债一样。

● 杰美泰秋丹增圆寂后重新超度亡者

[86] 据说血海是指当时匝日神山附近的一个湖。

不仅如此，即便是具有殊胜证悟的高僧大德，如果接受亡财供养以后没有念经回向等，也会成为地道的障碍。

从前，竹庆仁波切杰美泰秋丹增圆寂时，弟子迎请哲美扬炯滚波尊者念诵遗体火葬仪轨。结果尊者一整天始终念诵沐浴仪轨进行勾招，反复超度，完全像对一个普通人作超度一样（一般来讲，对高僧大德不需要勾招，或者做遣魔沐浴仪式，只是念《系解脱》、《普贤行愿品》或者祈祷文就够了，因为他们不是普通人）。

诸位僧人问这样做的原因，尊者解释说："他（杰美泰）生前接受了超度亡者的黑马供品，可是当时却没有对死者诵经念仪轨作回向，被他超度的这个亡者是一个罪业深重的人，因此对他的地道成就稍有障碍。但现在通过我们俩并肩协力，已经卓有成效。"据说这位亡者名叫各洛丹增（各洛也即果洛，是青海那边的一个地方。亡者是果洛州的人，名叫丹增）。

像这样的大上师都要受影响的话，那我们就更要注意了。不说大的供养，就是接受少量亡财，也应该念咒语回向。有时我走在路上，他们会交过来十块、二十块写着亡人名字的念经钱，一交到手里，一般我当下就念几句观音心咒，"嗡玛尼巴美吽……"；而且我也不会用

这个钱，像刚才说的，拿去刻观音心咒，或者请僧众念经。

藏地一直有这种规矩：家人死了，在纸条上写个名字，裹着十块、八块的，多少随缘，交给讲经说法的法师等，每人给一份，请他们超度、加持。其实这是很好的习俗。供养僧众也好，供养法师也好，结上缘之后，他们经常将讲经说法等的功德回向给亡者，利益极大。

这种规矩汉地还没有，为超度家人，供养自己最好的房子、车子，以前没有，以后也不一定会有。但是作为修行人，不论多少，只要你接受了亡者的供养，就一定要好好回向。

● 接受信财亡财过多转世为蛇

《极乐愿文大疏》里有一则公案：一次，唐东加波尊者在一块磐石中看见一条大蛇，蛇身上下密密麻麻遍布着众多小青蛙，它们一刻不停地啃食着它。尊者以神通观察，知道这条蛇前世曾是个僧人，接受了太多的信财亡财，但却没有认真超度、回向，如今就成了这样。而那些啃食它的小青蛙，就是它曾经的施主变来的。

可见，超度不容易，而因果也是不虚耗的。一讲因果，每个人都担心，甚至毛骨悚然，其



实这样很好，说明法入心了，有效果。以前上师如意宝讲《百业经》时就是这样，大家天天心惊胆战，“这样也不对，那样也不对，那我死后必定堕落，怎么办哪？”不过，有这种感受的人，修行上大都非常警惕，反而一生受益。

综上所述，即使是身居上师大活佛之位的人也是一样，如果在接受亡财时，既不发心也不作回向、发愿、念仪轨等，而自认为“我是如何如何了不起的上师、大活佛，我是堪布、法师，别人供养我理所当然、天经地义……”，实在没有什么好处。

古代的藏地怎么说也好得多，佛教兴盛，环境单纯，但现在的话，这种人可以说比比皆是。可是你要想想，即生你可能有钱财、有地位、有名声，但下一世呢？今生一结束，可就是另外一种景象了，而且，想要再回到这个世界，几乎是不可能了。

想想那种可怕的景象，为何现在不收敛一些呢？

◎ 活佛也不应致力于接受供养

其实，就算是活佛，也不应该致力于接受供养。

在藏地，即使是被无误认定为高僧前辈转

世的那些活佛们，最初也需要从藏文的元音字母开始学习，换句话来说，包括文字读诵以上，他们都和普通人没有差别需要学习。那这样就可以肯定地说，将前世所精通的文字读诵忘得干干净净、却没有遗忘生圆瑜伽的人，绝对不会有。

我非常赞叹这个推理，以前也在不同的地方用过。也就是说，所谓活佛应该是有功德的，但转世以后连字母都忘了，何况那些功德呢？如果没有前世的功德，或者没有通过修学成就功德，只是以活佛的称号敛财，就不合理了。

现在汉地的居士、出家人喜欢活佛，这个我没有意见，我个人对活佛、对高僧大德，没有任何私人的仇怨。但我从负责任的角度，想要劝阻那些伤害佛教、欺骗信众的现象。

任何一位上师、活佛，稍微有些不如法，有些自私自利心是正常的，大家都会理解。在这个世界上，要做到完美、圆满，除了正等觉释迦牟尼佛以及真正的佛菩萨化身以外，是不可能的。但是如果做得太过头了，名义上是“弘法利生”，甚至颇有名气，而实际上的所作所为却与佛教完全不相称，只是借用“活佛”、“上师”的名称，来骗人、骗钱、行非法之事，那就像这里所说的“实在没有什么好处”。

很多居士崇拜活佛，一听说某某的前世是什么什么，就崇拜得不得了，但这个前世的话，有时很难讲。我曾在微博上说过：你要寻找上师，主要看他今生是否具有上师的法相，而不是他的前世是谁；释迦牟尼佛在任何经典里都不曾说，作为上师的标准，他的前世必须是某某、必须怎么怎么……

其实，前世是很难了知的。但因为一般人难以了知，就说自己的前世是普贤王如来、无垢光尊者、智悲光尊者、如来芽尊者、麦彭仁波切、华智仁波切、唐东加波、龙猛菩萨、月称菩萨……好像印藏的高僧大德都来示现了一样，这样也不尽合理。当然，诸佛菩萨的化现无处不在，这一点我承认，但是，你自己的前世是不是真是这样呢？

我这么说，也许会得罪一些人，也许会直接、间接受到攻击，甚至是一些大的方面的攻击。但我的存心，完全是为佛法、为众生，也是在这样的发心下，为大家出个主意、提个建议，或者也可以说，是发个警告的信息吧。

不过，有人会利用前世，恐怕也跟很多人的认识有关。他们的认识和我正好相反，他们认为，依止善知识时不用看今世，只看前世足矣。但华智仁波切说得很清楚，就算是无误认

定的上师、活佛，也要从头学。

的确是这样。即使是特别了不起的高僧大德，他们转世以后，小时候也要从“嘎喀嘎阿……”三十个字母开始。为什么呢？一转世已经忘得一干二净了！三十个字母很简单，任何其他民族的人，一教就会，但连这个都忘了，那生起次第、圆满次第就不必说了。因此，即使是真正的活佛，因为有胎障等各种原因，所以今世一定要从头学起。既然要从头学起，就不应该一上来就借前世的名义，在今生摄受弟子。

但遗憾的是，很多人这样做了。所以，从这一点我们就可以理解，上师如意宝为什么一生未认定一个活佛；而现在看来，这也是上师对佛教的一大贡献。按理来讲，法王比谁都有资格、有能力、有权威，但他不这样做。现在也有人在汉地说，自己是法王认定的，但在法王身边呆过近二十年的道友都知道，法王从来没有认定过一个活佛。这就是对佛教负责任的态度。

当然，我也不是不承认“转世活佛”。活佛是有的，也的确有历代高僧大德转世的活佛，像萨迦、噶举、宁玛、格鲁、觉囊，各派中都有依照佛教仪式并由高僧大德认定的活佛。但

就是这些活佛，也应该谨慎。

我自己不是活佛，只是一个名不副实的堪布。但作为堪布，有些事情不想则已，一想就特别害怕，觉得即生接受供养多了，下一辈子不是在地狱，就是在饿鬼道。因为我也知道，自己本身不是能接受供养的人，而且，接受供养以后，通常又没有好好回向，综合各方面来看，自己就能认定，下一辈子肯定是很糟糕的。

如果是这样，那目的纯粹是为了供养，甚至不择手段的人，就更要谨慎了。否则，事情做过了再后悔，也许就晚了。

因而，华智仁波切认为：即使是那些被无误认定的小活佛们，也不要在刚刚能骑马时就开始享用信财亡财，而要稍稍将精力放在修学发心、闭关修持上面，难道不是吗?

尊者的教诫很中肯。因果关系的确很深奥，一般人无法恰到好处地掌握，因此，不论大人物、小人物，遵循这些金刚语是不会错的。作为普通的修行人，道友们一边闻思，一边也可以看看别人的行为，从中发现一些是非曲直，进而做到心中有数，还是有必要的。否则，作为一个佛教徒，说话做事太盲从、太愚痴、太极端的话，就难以体现佛教是真理之道。因此，大家应该理性起来，应该进入正信且富于智慧

的轨道。

◎ 具三想往生法接引平凡者

那么，在这里所讲的这个往生法，是平凡人具三想的往生法，或者叫做心识上师[87]之往生，这也与《无垢忏悔续》所说的“依靠临终光环声往生”的意义相吻合。

所谓的“依靠临终光环声往生”，就是在临终时刻，将自心观成一个光环明点，伴随念诵“贺嘎”、“啪的”之声，往生到清净刹土。此处所讲的修法——具三想往生法，不仅与这一续部的意义一致，而且，如果你结合显宗修法来看，很多地方也都是相通的。

当然，具有殊胜证悟的补特伽罗，不需要这一修法，他们依靠法身、报身、化身往生法即能成就。

● 死亡让瑜伽行者小成佛

其实，对于这种有修行境界的人来讲，死亡不过是一种分别，如《无垢忏悔续》中说：“死亡乃分别，可引空行刹。”在度过这一分别念的阶段以后，神识可以被直接引往空行刹土。

因此，死亡对于不同的人，有不同的意味：

[87] 心识上师：观想自己的心识与上师的智慧融为一体，成为无二无别。



世间人一听说自己得了绝症，马上要死了，一定极为痛苦，即使学了一辈子佛，不论出家人、在家人，还是会非常悲伤的。而如果是一个修行有素的瑜伽士，他根本不会痛苦，因为对他而言，死亡可以让他小成佛，如续中说：“所谓之死亡，瑜伽小成佛。”

虽然不是“大成佛”，“小成佛”已经是很大的成就了，因此，如果你有一些境界的话，死时又何必伤心呢？就要示现“小成佛”了，多好啊！真正的修行人多数是如此，今生今世已证得坚地，生死自在，因此表面上示现死亡，但实际上只是像从现在的一个地方去往另一个地方一样。

● 平凡者需要具三想往生法

当然，这种生死自在，不是每个人都有的。对一般人而言，最重要的，是平时要断恶修善，而与此同时，也要学会把握好临死时的心念。

《毗婆沙论》记载道：舍卫城有两个人，一个人一生修善，另一个人一生造恶。修善的人在临终时，因为顺次生受业[88]所感，后世的恶报提前，出现地狱的各种景象。这时他有点诧异：“我一辈子行善，不曾造恶，为何出现地狱

[88] 顺次生受业：现世所造之善恶业，将于第二世受果报。

之相？”但转念一想：“应该是我后世的果报提前成熟，将来可以不再感受了。”于是欣然接受。因为他对业果的信心毫不动摇，地狱相立即隐没，天界的景象显现，这样他便生天了。

而造恶之人临命终时，因为一生造恶的缘故，顺次生受业提前显现，他见到了天界之相。他想：“我这一生造的全是恶业，不曾修善，如果真有因果，那我应该堕地狱，不可能生天，为何会出现天界之相呢？”此人立即断定：“根本没有因果！”就这样，因为生起邪见诽谤因果，天界景象消失，现地狱相，他当下堕入地狱。

从这则公案里，一方面，我们要了解因果不虚：不论你修善造恶，后世的苦乐是绝对不会欺惑的。对一个皈依佛门的人而言，因为相信前世后世，所以一生断恶行善，死时很安详，而后世也会更加安乐。但不相信有来世的人，因为总觉得人死了就没了，所以死时非常恐惧，即使是科学巨匠，也往往如此。而且，如果这一世多作恶业、缺乏善行，那后世一定是更加痛苦。

而另一方面，也是要着重说明的，就是临死时的心念很关键。如果具有相当的观想能力，就像前面讲的，那些一生修习生圆次第等的行者，他们完全可以在生住中阴、临死中阴、转

世中阴三种不同阶段，于法报化三身中获得成就。但如果没有这种修行能力，即使平时也在修善，临死时也很可能会变得手忙脚乱，甚至意识也糊涂了，而一旦失去正念，那就往生无份了。

因此，所谓“往生法引导修法差者”，对于修道尚未获得稳固或者罪孽深重之人而言，一定要依靠具三想往生法这一要诀。

● 若依三想往生法必定解脱

如果拥有这样的窍诀，那么无论他罪业何等深重，也必定不会堕入恶趣。就算是造了无间罪径趋直下的人，如果遇到这一教言，则一定不需要堕恶趣。在显宗里，没有比五无间罪更严重的罪业了，但是拥有这一窍诀的人，也一定会解脱。

如续云：“日日杀梵志，及造五无间，以此道解脱，不为罪业染。”所谓梵志，也即志求梵天果位的婆罗门，类似于现在基督教中的牧师或道教中的道士等，也是修行人。我们知道，杀一般的人与杀修行人的果报是不同的，杀后者要重得多。因此这里以此为喻，说即使你天天杀梵志，甚至造五无间罪，但依靠这一具三想往生法来修，依然能够解脱，不会被罪业所

染。

此续中又说：“九窍[89]之上方，意念可往生，不为罪业染，生于清净刹。”人的这九窍，实际是轮回之门，在九窍的上方有梵净穴，如果意念从此而出，将不会为罪业所染，并生于清净刹土。

其他续中也说：“头顶日月坐垫上，具相上师尊足前，若知趋入中脉道，造五无间亦解脱。”死时在头顶上观想日月坐垫，之上安坐自己的具相根本上师，面带微笑，慈悲观照着自己，然后，如果你能修持趋入中脉之道——将自己的心识观作“啊”、“吽”、“德”、“舍”等种子字，经中脉融入顶上上师的心间，上师也渐渐去往清净刹土，依此修持的人，即使造了五无间罪，也会解脱的。

因此，希望大家重视这一修法，其实在整个修行的末了，最终的正行就是往生法。我们每个人的前途，说难听一点，只有“死路一条”，也许这听着不吉祥，但说直一点就是如此。而在这条死路的尽头，如果你能用上这个修法，那你未来的生命就完全不同了。当然，那时候是否做得到，还要依赖于现在的努力。

[89] 九窍：人体感受五种外境的感觉活动所有九处门户或穴窍：眼二、耳二、鼻二、口和大小便口各一，共为九窍。



堪布嘎巴，是我以前听过法的一位堪布，他获得了虹身成就，往生时非常吉祥，我在《密宗虹身成就略记》中有记载。虽然他的境界很高，但他每天晚上都修颇瓦法（往生法），“贺嘎、贺嘎……”，外面都听得到。

像这样的大德每天都要修的话，那更何况我们呢？所以，这个往生法平时就要修。如果现在不修，只是像学者了解普通知识那样，听听而已，到时候可能未必用得上。而如果你真的想从轮回中永远获得解脱，那就应该把它当作生命中最有意义的事情来做，认真实修。

只要修持好了，就像刚才讲的，再重的罪业也能获得解脱。

◎ 此往生法乃不修便可成佛法

所以说，这一深道往生法的教言，是不修便可成佛之法，也是以强制性的方法使罪孽深重者得以解脱的密道。

这里的所谓“不修”，不是说完全不修，而是说不必用三大阿僧祇劫长久、费力地去修，只是在练习好这一简易修法之后，便能往生，即使是罪业深重的人，也可以强制性地往生。因此，和显宗的净土法门相比，有些念佛的修法是很殊胜，但说实在的，这里所讲的这个往

生法有更多的窍诀，而这种窍诀可以让你直接往生，毫无疑问，也毫不费力。

因此，遇到这么好的法门，不修太可惜了。就像你捡到一个如意宝，但如果不祈祷，只是闲置在那儿，也就白白浪费了。

● 有缘者应当依此法而往生

金刚持佛说：“日日杀梵志，及造五无间，若遇此教言，无疑定解脱。”这和上面教证的意思是一样的。

在座的可以想一想，在你值遇佛法之前，即使不是“日日杀梵志”，也肯定造了很多业。不说其他的，单单饭桌上的杀生，恐怕已经是相当多了，再加上，从小到大有意无意的杀生，乃至身口意的种种自性罪，那更是不计其数。而在学佛以后，进入别解脱戒、菩萨戒、密乘戒以来，烦恼深重也好，没有正知正念也好，佛制罪肯定也造了不少。

如果我们能像阿底峡尊者一样，有错即忏，哪怕生了个错误心念，都立即用木制曼荼盘供养、忏悔，那修行上一定很有进步。可是，我们有这个能力吗？没有。凡夫人就是这么可怜，造恶业有特长，但一说到忏悔、修善，就既懒惰又无力，修不到什么功德。

所以，对我们这些人来讲，这个往生法再适合不过，到了最后关头，我们唯一能依靠的就是这一修法了。

这一修法具体怎么修，下面会讲，这里首先介绍一下它的重要性。而能遇到这种教言的人，也可谓是有殊胜因缘，因此希望大家珍惜。

前段时间我翻开笔记，发现很早以前上师如意宝也讲过一遍往生法。当时是在道孚的古屋神山，汉僧只有五六个，上师讲了六天，我在下来之后也是一边译一边讲，最后又用藏文理成了文字，里面有很多上师的教言。当时上师也说："遇到这么殊胜的修法，如果你们不修，是很可惜的。高僧大德离开世间时，心中多数都有把握，但作为一般的修行人，也可以有自己的境界，尤其是，如果能运用这一往生法，解脱是有把握的。"

● 莲师说：不修成佛法我有

邬金莲花生大士也说："修持成佛法皆具，不修成佛法我有。"通过修持而成佛的法门，各个教派都有，但不修便可成佛的法门，我有。

当初米拉日巴遇到绒顿拉嘎上师时，一听说不修可以成佛，便整天睡大觉，等着成佛。如果你们也这么理解，"反正我遇到莲花生大士

了，遇到这个'不修成佛法'了，看来我很有缘分……"，于是就懒散度日，其实这是误解。所谓不修，刚才讲了，是说不必旷劫苦修，但这一修法本身，如果想要到时候运用自如，平时一点也不修，是不行的。

因此，一定要修。但修这个法，跟修其他法的确不同：一方面，阿弥陀佛的愿力宏大；另一方面，来自莲师乃至我们一切传承上师的教授，又有不共的加持。

● 珍惜与佛法结上的善缘

尤其是这些解脱窍诀，像闻解脱、系解脱、往生法，能遇到这些修法，的确是一种善缘、一种幸运，理应欢喜。

法王在一个道歌中就说[90]："六道轮回中的苦乐显现，此起彼伏、交替轮番，变化莫测如春日的天气，摇晃不定、不可依靠，唯有具善缘修正法的修行人，何时何处都处在快乐中，多幸福啊！"

确实是这样的。世间人在苦乐中沉浮，今天快乐、明天痛苦，今天虽然富有、明天却可能倒闭……忽风忽雨、是是非非，一生都没有快乐可言。但一个真正的修行人，他不会这样，

[90] 堪布边背藏文边翻译成汉文。

他用修行将一切都转成快乐了。这就是佛法体现在生命中的缘起规律。

法王还有一个教言说:“我在小小年纪时,就被善缘的布谷鸟以美丽动听的歌声召唤,来到上师托嘎如意宝的佛法花园中,享用了胜乘妙法的美味甘露,而这最初的缘起,就是从小值遇佛法。”

我想很多道友也是如此吧。往昔的善缘,就像布谷鸟的歌声一样,把你们召唤到了喇荣,从小小年纪就开始接受大乘佛法,行持大乘佛法,这无疑是非常殊胜的因缘。

一般来讲,如果年轻时就与佛法结上善缘,即使你后来的修行不怎么成功,一生的见解或行持,也是不会退的;而如果你年轻时的缘分是在恶法当中,与恶友为伍,那一辈子的修行,都会受此影响。因此,一定要珍惜自己的好缘分,活着的时候,用佛法调伏相续,很快乐;死的时候,又依靠佛法往生净土,更加快乐。

当然,如果你不是在年轻时遇到佛法,而是在中年、老年时,那你就更应该珍惜。特别是这个往生法,如果修好了,那一定会有美好的来世。现在很多人重视“相”,一个修行人死了,“有没有瑞相”、“有没有舍利”……其实,这些有也可以,没有也可以,不是关键。最关

键的,对你个人来讲,就是来世的开端如何。你今生死去的那一刹那,就是来世的开端,如果你一生行善,死时很安详,那来世也必定有一个快乐的开端,并且从快乐到快乐;但如果你一生造恶,死时充满恐怖,那来世的开端就是地狱烈火,一旦成了那样,何时才能解脱呢?

因此,希望人人都珍惜与佛法结上的善缘。尤其是,不论你一生的行持如何,一定要把握好这个往生法,用它为你的生生世世创造最美好的开端。

◎ 三大智者的教言

● 那若巴:关闭轮回之门

大智者那若巴说:“九门乃为轮回窗,一门即是大手印,关闭九门启一门,无疑趋入解脱道。”

九门,也就是上面讲的九窍,这九门是轮回的窗口,而解脱之门就是大手印。关闭九门,开启梵净穴往生之门,则一定会趋入解脱道。

● 玛尔巴:平凡而死亦无惧

南岩玛尔巴罗扎尊者也曾经说:“我今修持往生法,反反复复修炼已,平凡而死亦无惧,具有前修之把握。”

有一次，玛尔巴与弟子们在河畔散步时，见到一条猎狗追赶一只鹿子，鹿子在惊慌之中跳河溺死了。这时玛尔巴要修夺舍法，便对弟子们说："你们有的去鹿的后面挡着猎狗，有的就看着我的身体。"说完，就开始将心识转移到鹿子身上。一会儿，就见死鹿从水中跃出，来到尊者的院子里便倒下了。

尊者复活过来，同弟子们一起去看那只死鹿。这时猎人们也赶过来了，并想把鹿子拿走。尊者笑着说道："不是我修夺舍法，你们的死鹿早就被水冲走了，所以别想夺走它。"弟子们便将上师修法的经过告诉了他们。

但猎人们不信，就说："如果你能再修一次给我们看，我们就把它作供养了。"

于是玛尔巴又示现夺舍，鹿子立即复活，走了一段又倒下了。尊者醒了过来。

这时，猎人们都惊奇不已，生起了强烈的信心，同时把鹿子的尸体及其他众多供品作了供养。供养以后，他们请问法义，于是玛尔巴唱了一首"具有把握"的道歌。就在这首道歌里，他唱到了刚才的那个偈颂，他说："我现在活着时就修持往生法，反反复复修持以后，即使是平凡而死，也毫无畏惧，因为我从前已经修炼好了，具有必定往生的把握。"

● 笑金刚：往生法乃摧毁中有之向导

至尊笑金刚说："此等往生融合[91]之窍诀，乃为摧毁中有之向导，具足此道之人可有否？命风进入中脉人安乐，彼将趋入法界唉玛吙！"

至尊笑金刚，即米拉日巴尊者。尊者在依止玛尔巴罗扎苦行很长时间以后，上师为他灌顶。灌顶时，上师让他进入坛城，指着绘制的胜乐金刚坛城说道："这是绘制的表相坛城，而真正的坛城，你看！"说着，手指虚空，立时于空中显现出胜乐金刚的六十二坛城：二十四殊胜刹土，三十二胜境，八大尸陀林，空行等所有圣众环绕，云光缭绕。这时，米拉日巴尊者信心充满、欢喜无比，而上师与所有本尊及圣众眷属同声说道："为汝取名为笑金刚。"这就是尊者"笑金刚"名号的由来。

据尊者的道歌集记载：当尊者在布仁地区的红崖博托居住时，有一位僧人仰慕尊者之名，前来拜见。但来到洞里一看，除了一个煮水的壶以外，别无一物。他心里想："怎么连一尊佛像、一页佛经都没有供奉呢？眼前的生活都如此糟糕，死时会有什么结局呢？"

正在他这样打妄想时，尊者也立即知晓了，

[91] 融合：将自心融合于阿弥陀智慧之教言。

于是对他说道：“你用不着为我担心，我是具有最殊胜的佛像和经书之人；我死的时候也绝无后悔，必定是十分快乐的。”之后又唱道：“我身佛陀坛城内，住有三世如来体……以大智慧作墨汁，以五根笔而书写，所显无不成法身，无需经书心快乐……”

来人一听，知道尊者有神通，同时也认为其他有关他的成就等传言也是真的，从而生起了不退的信心，并请求尊者摄受。

尊者知道这是个有缘之人，于是给他灌顶，并传了口诀。他修行之后，生起了善妙觉受，又来拜见尊者，并说：“在我没有得受过内心安乐之前，我是个特别贪财的人，现在见您对一切都毫无贪著，我也愿意效仿您长期住山修行。”

尊者听了很欢喜，唱了一首“向导”之歌，歌中处处体现了一个修行人的快乐和自在。其中这里的这个教言，就讲到了中阴之向导：“这个将自心与上师阿弥陀佛的智慧融为一体的窍诀，就是摧毁中有的向导，不知你们当中是否有具此往生把握的人呢？往生的人将会非常安乐，他将自在趋入法界，唉玛吹！”

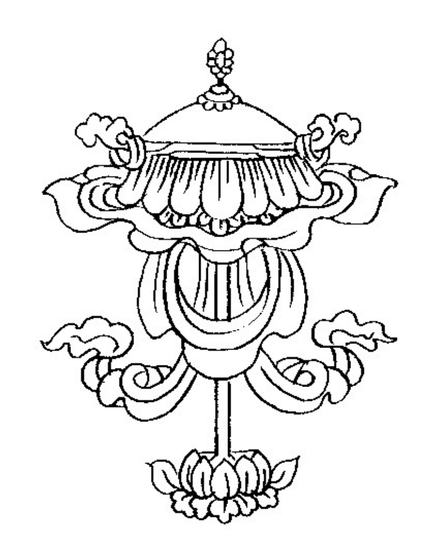
来人叫者顿惹巴，他与大众听了尊者的道歌以后，欢喜异常，又向尊者请求了见修行果




的法要。

今天，我们知道了往生法的重要，也知道这是摧毁轮回的真实向导，但是在座的人当中，有几人用得上呢？姑且以百年来计，一百年之中，有些人死时很吉祥，用上了这个窍诀；但有些人不但用不上，可能中途生了邪见，最终也堕入了恶趣。

因此，希望大家珍惜这个修法，也珍惜自己的修法因缘。



第一百四十节课

下面讲往生修法。

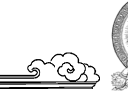
丙二（往生修法）分二：一、修炼；二、运用。
丁一、修炼：

在我们身体还健康，尚未遇到严重疾病时，就应该修往生法了。

往生法在藏文里叫"颇瓦"。以前朝五台山时，有个汉族和尚向法王求颇瓦法，让我翻译。当时我对这些术语还不熟，加上"颇瓦"一词在藏文中有两个意思：往生法、肚子。他一直"颇瓦、颇瓦"的，我就不太明白，说来说去，才知道是求往生法。

在台湾、美国、新加坡那边，说到往生法，大家常称作"颇瓦法"，当然也有称"往生法"的。其实它的本意是迁识，就是通过修行将神识迁移到别处。

对每一个人而言，不论你活着时如何，当你离开世间时，最需要的就是颇瓦法。也许你在风光、快乐时，不会有疾病和死亡的顾虑，或因忙碌于家庭、工作和事业，也顾不上这些。但是，一旦你得了不治之症，比如癌症晚期等等，那时候，就不得不直面无常、思考来世了。




如果你相信来世、相信净土，就应该选择颇瓦法，因为在那样的情况下，你也知道，即使你再执著世间的一切——家人、好友、名声、财产……也不得不放弃；甚至是你最珍爱的身体，也要留在人间、化为灰尘。若是如此，还能依靠什么呢？就是对来世最有利的修法。

也许有人问："那平时修颇瓦法，会不会让我快乐、不痛苦呢？"

其实，和长远的痛苦相比，眼前的痛苦不算什么。如果你想现在就不痛苦，有方法的话，也可以；但如果你想在来世，在生生世世中不痛苦，就一定要往生清净刹土。轮回中的苦是难以忍受的，不说恶道的苦，就是人间的苦——生老病死苦、苦苦、变苦、行苦、求不得苦……想一想都受不了。

因此，为了彻底离开所有的痛苦，我们应该学习往生引导，并依此往生净土。

◎ 平时要反复修炼

在上师前求得往生引导以后，平时要反反复复加以修炼，并于未出现验相之前，一直精勤努力。

精勤是很重要的。即使是很小的目标，像学院里有些做小生意的人，他们仅仅是为了生

活，早上4点就起来做工了，而且一向如此。这种精勤如果能用到佛法上，不管是谁，死时他一定是有把握的。但是，这里这么多修行人，早上4点就起来的又有多少呢？

有个道友回了趟家，回来以后他说："我家附近的很多铺子、工厂，凌晨3点还在上班……"可能这也是当今人的生存现状吧，不论城市乡间，人们为了一点利益，特别特别辛苦！他们辛苦的目的，在我们看来，不过是几十年的温饱而已，目标很小。但是，就是这么小的目标，他们却肯付出那么大的努力，而我们呢？我们的目标是来世，没有比这更大的目标了，但我们有没有这样努力呢？没有吧。

因此，修行时也可以用这些来激励自己，尤其是在修这一往生法时，修出验相之前，一定要精进，要反反复复修炼，修多少年都可以。

在你修持的过程中，有一点要了解的是：当你的身心还算健康，风脉明点全然无有衰退，正处在旺盛时期时，要依靠往生法直接往生极乐世界，有一定的困难。

这是什么意思呢？就是不要用往生法"自杀"。有些道友心情低落的时候，就拼命修颇瓦，"啪的！啪的"，想走！他不敢用吃药、割腕这些平常的方式，觉得往生法是最好的安乐死，所

以就拼命修。但这是很困难的。为什么呢？因为依你现在的身体状况，还去不了。你现在可以修，可以熟练它，但不到临死的时候，要实现往生，是不容易的。

这是华智仁波切的金刚语，希望大家记住！整部《前行》的前前后后都非常珍贵，没有哪一段文字是要舍弃的，应当全部接受。

◎ 死时是否用得上，依赖于平时的修炼

平时是在修炼，还去不了，但真正到了临死之时，比如生了重病，明显活不了了，或者已经极为年迈，那时候往生就容易了。

打个比方，在夏季，果实正处在茂盛繁荣时很难采摘。像我以前去马尔康，就见过小孩子用长棍子敲苹果，那时苹果还不熟，所以使劲敲也掉不下来。但是到了秋季，瓜熟蒂落时，你不用敲也不用摘，只是衣边稍微碰触一下，它就掉下来了。

同样，心情不好时，任你喊多少个"啪的"，也往生不了，但是当你寿命已尽的时候，稍微观一下，就修成了。

当然，这也要看你平时的修炼情况，以及当时是否想得起。如果你平时就不珍惜这个窍诀，也不修炼，只是当作一般的学问，学了也

就过了，那到了临死时刻，心识本来就混乱，再加上后世的迷乱景象一现，要想起往生法，恐怕有一定的困难。因此，平时一定要串习，依靠串习的力量，死时不仅想得起，而且能运用自如。

不过我也知道：说易行难。尽管我天天讲，但自己在死时是否用得上，还是个问号。如果自己用不上，那就跟聋子弹乐器一样了，音乐送给你们，你们受用了、用上了，而于我自己却毫无利益。不过，能这样也好。

因此，你们除了其他的法义，往生法也要放在心里。否则，一旦无常到来时，你的世界将出现翻天覆地的变化，你的心识将放下熟悉的一切，独自前往陌生之地，那时候的感受非比寻常。在那种恐惧和焦虑之下，不管是谁，哭哭啼啼没有用，你平常对佛法的肤浅理解，也用不上了。

那什么用得上呢？就是你平时对往生法的修炼。这种修炼，就像你上战场之前，先要把武器运用自如，上舞台之前，先要把动作、台词弄熟练，上运动场之前，先要把运动项目训练好一样，平时就应该再再实践。要知道，世间人为了一点荣誉，幕后、场下花了多少功夫？千百万次的训练！一想到这种执著，我们对自

己的修行一定会满怀惭愧。我们自认为在修行，自认为很精进，可是跟他们比起来，除了目标之外，我们的确不如他们。

因此，希望大家重视这个颇瓦法，并且要长期修持。修好以后，平时偶尔修一修就可以，到用的时候，立即把你从前所观修的都用上，直接往生。

这个往生法是很殊胜的，当然，这种法门在密宗里还有很多，了解的人是不得不承认的。在汉传佛教,《观经》里是讲了九种根基的往生，但是在这之上，最利根者安住自己本位、直接解脱的窍诀，却并未宣说。尽管未宣说，但这也是佛经的教义，这个道理，以前在其他场合里应该介绍过了。

丁二、运用：

那么，具体在何时运用这一往生法呢？

当自己出现死相，知道无论如何也无法避免死亡，并出现了隐没次第[92]等的时候，就该修往生法了。而除此之外的时间里，一律不可以依靠这种方法来往生。假使你这样做，其实就等于自杀。

自杀的话，世间是常有的。现在人的心态

[92] 隐没次第：人死亡时出现种种灭尽次第之死相。

很奇怪，家庭、感情、工作，生活上稍有不顺，也许只是遇到一点点事情，就觉得活着没什么意义了。其实，人生也并不是只有一条路。如果只有一条路，那它一被堵死，你说“无路可走了”，于是选择自尽，也可以。但实际上也不是。

因此，你只是缺乏勇气而已。就存活而言，我有时候觉得，街头的乞丐还是有一定的勇气。他每天为了少少的财物，风里来、雨里去，一点一点地积累。也许你会觉得，这种生活方式缺乏尊严，但他就是这样活着的。想一想他们，我们其他人又何必自杀呢？

尤其是佛教徒，想借往生法自杀是不明智的。当然，出家人一般不会。一是就整个社会比例来看，出家人不多，所以很少听说出家人自杀；二是作为真正的出家人，他们本来对世间的东西就看得淡、看得破，怎么会走那条路呢？而作为在家居士，我想你学佛以后，跟非佛教徒应该是不一样的。为什么呢？因为佛法很宽广，稍稍入心的话，人也就变得豁达了。人一豁达，又怎么会自杀呢？

我们知道，在西方的哲学中，并没有东方的佛教与孔孟思想那么深奥的知识，然而，当西方人把他们的思想用于心理治疗时，却拯救

了许许多多的人。如果是这样，那我们学了佛法，有了佛法智慧的人，又何必选择狭隘之路呢？

因此，你不应该抛弃这个人身，而应该用它为后世修积资粮，或者就像前面讲的，好好修炼往生法，到时机成熟时就可以往生了。否则，不管你用什么方式自杀，当你离开这个世间时，或许你已避开了生前的痛苦，但迎来的不见得是快乐，在众多恶业的牵引下，可能会立即出现种种恶相；如果真的堕入恶趣，要再得人身，就遥遥无期了。因此，一定要深思！

不仅如此，其实这样做的过失也是很重的。如续中说：“时机成熟当往生，非时往生杀本尊。”时机成熟时才能往生，其他时间里，如果你用往生法离开世间，就有杀本尊的过失。戒律中也说，比丘自尽犯堕罪。因此，这种“非时往生”，佛教中是不允许的。

那么，何时才是往生的成熟时机呢？就是出现死相时。

◎ 三种隐没次第

所谓死相，就是人在接近死亡时所出现的相，也叫隐没次第。本来隐没次第多种多样，但从浅显易懂的角度来讲，包括五根、四大、

明增得这三种隐没次第。

这些隐没次第是一定要知道的。否则，缺乏了解的话，到时候或许就来不及了。当然，如果是横死，就不会出现这种次第，神识在瞬间就要离开，那时候最好用刹那往生法。还有种情况是，有些老人发觉不到死相，因为他是在睡梦中死的，或是边念经，边吃饭，人就死了……我家乡的居士林就有这样的。这种死法，虽说没有任何死亡的痛苦，也算吉祥，但有一个问题是，他可能没有观想的准备，就在和平常一样当中死去了。

而如果是生了病，倒是一种提醒，人也会考虑这个，甚至常常留意是否有死相，这样的话，反倒容易把握了。

● 五根隐没次第

五根隐没次第：按藏地的习惯，人如果实在不行了，就可以请僧人来念经了。当有人在枕边念经时，只是听到一片嗡嗡的声音，而听不清字字句句；或者，虽然没有那样，但别人的交谈等对他来说，也好像是从远处传来的声音一样，仅仅能听到声音，却听不清楚说的是什么，这时表明耳识已经灭尽了（如果只是病得久了，一时听不清楚，这还不一定是死相，别搞错了）。

同样，眼睛看色法时，也只是模模糊糊，看不清究竟为何物，说明此时眼识已经灭尽了。

以此类推，鼻根嗅香气、舌根品味道、身体接触到所触时，没有丝毫的感觉，那这就是最后的隐没次第了（如果是感冒或有其他疾病，感觉不敏锐，这个不必担心，应该不是。明显的隐没，像这里讲的这种，自己会发现的）。

这时候，旁边有善知识的话，可以请求为自己做个千佛灌顶。或者，如果得过大圆满灌顶，也修持过，甚至对本来清净有一些认识，只是此时自己观不起来，可以请上师或誓言清净的道友，为自己直指心性的本来面目。就像《上师心滴》讲的那样：就在你现在所认识的光明当中，不要退转，受持坚地……

这样再三直指以后，我们就一定会记住的。好比国王吩咐下人，下人一定会聚精会神地聆听，并记住国王的话，同样，要离开世间的这个人，对旁边上师或道友为他提醒的观想次第，会仔细听受，并清晰记忆。

即使不能做这些，旁边的人也可以看看，这个人的外气接近要断了，人也动不了了，这时就可以为他念颇瓦或助念，因为这也是超度的最佳时刻。

以上是五根隐没次第。在座的不妨想想，

现在各位执著的根识受用，终有一天也会如此隐没的。

● 四大隐没次第

四大隐没次第：在五根隐没之后，首先是肉界融入地大。按《俱舍论》，人身上的肉、骨等坚硬部分称地大。当融入之时，身体会出现如堕坑中或被山所压一样的沉重感，在这种下堕、下滑的感觉中，有些临终的人口里就会喊“向上拽我”、“把我的枕头垫高”，等等。

普通人这时会害怕的，但修行人不同，因为他提前有准备。如米拉日巴曾在道歌中唱道：当初我因为畏惧死亡而入山修行，反反复复观修无常及死期不定，而现在我已获得无死坚地，早已远离死的畏惧。[93]

尊者的确是我们修行人的典范。你们中的有些人也很不错，虽然很年轻，在家时工作、待遇也很优越，但一学佛法，心就被点醒了：待遇再好、容貌再美，终究抵不过死亡阎罗卒，与其在平淡琐碎中过一生，不如趁现在身心还健康时，到寂静地方修无常、求解脱，这样当我离开的时候，一定会自由自在、逍遥洒脱……

[93] 米拉日巴尊者说：“吾初畏死赴山中，数数观修死无定，已获无死本坚地，此时远离死畏惧。”

我想很多人的修行、出家，的确是基于这样的思索。有了这样的思索，再加上精进的修行，到了那个时候，一定是不害怕，也不痛苦的。

肉界融入地大之后，是血界融入水大。融入时，会无法控制地流出口水或鼻涕等。

接着是暖界融入火大。此时，口鼻全然干燥，体温从边缘向内收，这时有些人从头顶突突地冒出蒸气。

最后是气界融入风大。按密宗的教言，人的身上有这五种风：上行风住于上身，起到呼吸的作用；下行风住于下身，起到排泄等作用；平住风住于中间，起到受持体温、分辨饮食等作用；遍行风主运动，身体上上下下的活动，全部由遍行风操作；持命风，就是执持生命的风，这些就是通常讲的外五风。还有内五风、密五风等很多风，《心性休息》、《句义宝藏论》等都有宣说。

那么，当气界融入风大中时，上行风、下行风、平住风、遍行风全部收在持命风当中，以至于吸气困难，气息从肺部经过黑白咽喉而剧烈地向外呼出。

此时体内的所有血液收集在命脉中，心间依次流出三滴血，于是长长地呼出三口气，“哈、

哈、哈”（有些只有一口气。有些病人病得很严重，长时间死不了，最后呼吸一次就死了），外气骤然中断。

到此为止，人就死了。在一般的医学里，不论中医、西医，他们对死亡也有描述，不过都是局限在身体方面，并认为人的整个生命过程就是如此。但佛教不仅讲到了这些，而且对此后神识如何离开、如何经过中阴，乃至如何投胎或往生等，更有细致的分析。这种分析是不共的，也可以说，是世间的文学作品、乃至其他宗教教义中所罕见的。

因此，我们遇到佛教，不说别的，能有机缘对这种知识获得准确的了解，已经是非常庆幸了。

● 明增得隐没次第

外气中断时，出现明、增、得隐没次第。

明相：在当时，从顶部来自于父亲的白明点快速下降（时间很短），外相就好似月光普照朗朗晴空一般出现白光，也如同白色的闪电；内相出现明、乐、无念中明的觉受，并且灭尽了三十三种嗔心分别念[94]，这就是所谓的明相。此时，五根识融入意识。

增相：明相结束以后，从脐部来自于母亲

[94] 按圣天论师《集行论》，人有八十个分别念。

的红明点快速上升，外相如同日光普照朗朗晴空一般出现红光，也如同红色的闪电；内相产生了大乐觉受，灭尽了四十种贪心分别念，这是所谓的增相。此时，意识融入于染污意识（第七识）。

得相：接着，白红二种明点在心间相遇（刚才是白明点向下来，现白光，具明受；红明点向上来，现红光，具乐受，此时二者于心间相合），神识进入到它们的中间，外相犹如黑暗遍布清净虚空一般出现黑光；内相生起无分别念的觉受，灭尽了七种痴心分别念，然后漆黑一片，突然间昏迷过去，这是所谓的得相。此时，染污意识融入阿赖耶识。

其实这是每个众生都有的，只不过我们没学过，不知道而已。

后来稍微苏醒过来，出现了犹如远离云、雾、尘三垢的清净虚空般的基位光明，按《上师心滴》等教言，这叫近得（共有四相：明、增、得、近得）。此时，阿赖耶融入法界光明。

这个地方很重要。刚才说，在心识入于两个明点之间时，人会昏厥一会儿。这个时间很短。之后就醒过来了，但此时的醒和平时不同，平时昏厥后醒过来，你可以站起来，但现在你的四大等已经融入，站不起来了。不过出现了

基光明。

就在这个时候，按照大圆满的说法，如果你以前修得非常好，就可以认识自性本面而入定，于法身位解脱；或者于报身位解脱；或者将心识观成“德”、“吽”等种子字，于化身界自由幻化，度化众生。这些都是不经中阴，直接成佛或往生。

如果是一个造了五无间罪、业力深重的人，虽然这个光明也会出现，但你不认识的话，以五无间罪业力的牵引，就会直接堕入无间地狱。

或者，此时也会出现极乐世界的相。这种阿弥陀佛的接引，在隐没次第开始到昏厥之间，是有一些，但一般来讲，就在这个时候——你昏厥后醒过来了，以你善愿力的感召，阿弥陀佛会现前。如果不能在法身、报身中解脱，此时可以直接往生极乐世界。这是以前上师如意宝讲《空行心滴》时说过的。

其实上师如意宝讲过很多窍诀，都是特别殊胜的窍诀。不过，也是自己业力深重，说好听一点是法务繁忙，说难听一点是琐事缠绕，因此一直没有修行。依止、亲近了如佛般的善知识，却不好好修行，这是我一生最遗憾的地方。虽然我也不是像恶人一样，无恶不作，但没有修行的人生，确实令人懊悔。

刚才基位光明过后，会依次出现法性中阴与转世中阴，这些是正行的支分，所以华智仁波切没有讲。

稍微说一点对我们应该是有利的，可能尊者舍不得吧，说这是正行，就不讲了。不过，《六中阴》已经讲了五、六年了，不知道你们修了没有？有些知识还是要了解：临死中阴出现时怎么做，法性中阴出现时怎么做，转世中阴出现时怎么做……修行人在这方面有些准备，是有必要的。

除了《六中阴》、《上师心滴》、《杰珍大圆满》等，也都对中阴或闻解脱法要讲得特别细致。

以上讲述了五根、四大、明增得三种隐没次第。

◎ 运用往生法的最佳时刻

对于缺乏修道经验的人来说，运用往生法的最佳时刻，就是在隐没次第开始出现的时候。

● 舍弃一切专心求往生

在这个时候，按《修心七要》所说，最关键的，首先是忏悔。忏悔自己以前所作的一切罪业，可以在内心中忏悔，如果有机缘，也可

以在僧众或道友面前忏悔:“我的寿命已经尽了，现在我在僧众面前忏悔……”

其次，要从心里完完全全断除对今生的一切贪执,千万不要“我的财富”、“我的亲人”……想个不停。《极乐愿文大疏》中讲过，此时你贪恋什么，后世很可能就转生到那里。比如，如果你贪执法衣、钵盂、法器，那死了以后，就会转成一个众生，守在那个东西的周围。这些都是有公案的。现在人喜欢手机、车、房子，如果死时你放不下，那这个道理是一样的。

有些人不仅是心里惦记着，还要安排，“我的房子怎么怎么处理啊”，“我的银行卡上有多少多少啊”……其实，你就要走了，应该考虑的是来世，中阴路上根本就用不上你的信用卡。

因此，此时一定要放下一切，没什么可耽著的。《札嘎山法》里讲过，修行人临死时交代财物，是最不光荣的事。为什么呢？你不耽著的话，就不会谈它，就是因为耽著才会谈，而且有气无力:“我的房子给某某,我的床给某某，我的被褥是羽绒的，一定要给某某，他对我照顾得很好……”不过人家可能不一定敢用。(众笑)

其实，要想在那个时候毫无贪恋，最好是活着的时候就经常思维这些，调伏内心。一旦

训练有素了，到时便可在无所耽执当中，专心意念:“我即将死去，现在依靠上师所传的窍诀，将如同勇士射出的箭一样飞往清净刹土，我该多么高兴。”充满自信，满怀勇气。

如果自己明观往生法的所缘境有困难，也可以请有能力的道友助念。

● 助念是我们的责任

当然，如果是其他道友到了临终时，我们为他助念，也是一种责任。

前几年我们收集并编著的《助念往生仪轨》，得到了很多赞叹，说是很灵，念诵中出了许多瑞相。我想这与上师如意宝等传承上师及诸佛菩萨的加持息息相关。对于这些灵验，我个人不太喜欢谈，学院里一般也不让讲，讲多了，这个、那个的，没有必要。但里面所收集的诸佛菩萨名号以及各种经典，加持不容置疑。

因此，有人要离开的时候，学会的道友们一定要去助念。我们是自觉自愿去的，不图什么功德，也不是非得别人来喊。但有些道友可能不懂，喊了几次都不去，“我忙，我这个那个……”，其实这对菩萨戒是有违犯的。你明明有能力，而可怜的众生就在身边死去，你却不去超度，不为他助念，过失是很大的。

不过，有的菩提学会做得非常好，他们组织了一个团队，专门助念。超度完一个，就等下一个，晚上电话都开着，看谁马上要死了……非常发心！

其实我们的仪轨显密都有，不完全是密宗的，学会的人用它超度时，其他显宗的助念团，甚至几百居士的道场，也都特别赞叹。因为用这个仪轨助念以后，常常呈现瑞相，亡者脸色的变化，家人或现场的感应等，很多很多。而这也不是一个城市，很多地方都有。

因此，如果我们能放下自己，而把他人的解脱放在心上的话，我相信你会理解这份责任的。

当然，这也不仅是对人，还应该对动物。见到正在被宰杀的动物时，假使不能放生，也应该当下念几声佛号。也许此时此地不适合大的仪式，但只要你念些佛号，像“南无宝髻佛”、“南无阿弥陀佛”、“南无药师七佛”，或者念七大如来的真言偈——“诸恶莫作、诸善奉行”，就可以令这些可怜众生不堕恶趣。而这也是菩萨的超度。

当菩萨们随时随地这样超度时，往往会带来很多好的效应。像菩提学会的道友，他们去各个地方助念时，完全是自费、自愿的，而且

也没什么执著，不计较亡者身上脏啊、臭啊，尽心尽力地助念，帮忙处理后事，特别慈悲。亡者的家人本来是不信佛教的，甚至反对学佛，但道友们的助念和无私付出，让他们深受感动，最终全都皈依了。这种现象，在东北、南方等很多地方都非常多。

所以，希望大家不要漠视助念的责任。

● 让助念成为传统

考虑到对众生的利益，以及我们自身的责任，我觉得，很有必要让助念在汉地成为传统。

这种传统藏地历来就有，从高僧大德到平常的百姓，人人都需要。当然，对大德来讲，助念只是提醒一下。像根登群佩大师，他在圆寂时，要弟子给他念宗喀巴大师的《缘起赞》，以及麦彭仁波切的《大圆满愿词》。念完之后，他说：“太精彩了！我这个疯狂的根登群佩，已经见到了整个世界的虹光。现在你把门关上，明天早上再来吧。”第二天一早，大师圆寂了。大师临终前，弟子为他念的是显密两篇精华愿文，而往生的方式，也是最利根、最自信的方式。

当然，这对我们来讲可能很困难，但如果你得过大圆满的四灌顶，修过本来清净的教言，

也可以在临终时，请道友为自己念《一子续》、《大圆满愿词》等特殊的教言。或者，再怎么样也应该在佛教的声音中离开，这对我们的来世很有帮助。

我认为藏地人幸运，也是在这一点上。藏地的人死时，家里再穷、条件再不好，也要请僧人念七天经。传统是要四十九天，但做不到的话，至少也要完成第一个七，有能力的，可以第二个七、第三个七……不念经的人家，是没有的。

还有就是，不论是谁，一听到死讯——“某某人死了”，就会马上念几句“嗡玛呢巴美吽”，整个传统历来如此。我希望汉地以后也是这样，能够习惯性地念一句观音心咒。

否则，人死了就死了，最多叹息两声，也不知道念句阿弥陀佛、念句观音心咒，这样你即使有颗关切的心，也关怀不到亡者。

因此，有些观念、传统，确实需要改一改。有了好的传统，那不管你的亲朋好友死了，熟悉不熟悉的人死了，或者哪怕见到一只老鼠死了，一只蚂蚁被踩死了，听到哪里什么人、什么东西死了，都会念几句“嗡玛呢巴美吽”，你这样一念，对亡者的利益是非常大的。当然，最好是形成一种传统。

这种传统在藏地，除了个别在城市长大的年轻人以外，可以说，百分之九十以上的人是有的。既然是好传统，不管是哪个民族拥有，什么人身上有，我们都应该去学，不是吗？汉地的素食传统就非常好，我们也尽力在藏地的各个地方弘扬，包括开研讨会、辩论会时，都时不时地把这种精神传递给大家。

因此，助念也要形成传统。如果有能力，就组成助念的团队，让其他的道友参加，这样不仅对亡者有利益，同时也能提升自己的修行。这种助念团，我希望在全国各地都有。当然，至于助念仪轨，不一定非用我们的，像《地藏经》、《金刚经》，净土道场的或其他的佛教仪轨都可以。一旦形成传统了，那会让相当一部分亡者获得利益。

这些亡者很可怜，在他离开时，也许没有任何善事可以伴随，只有跟着恶业往下堕。但如果你为他念点经，那他就不会堕入恶趣，甚至意识一转，也有解脱的机会。这样的公案很多，我想大家也都听过、看过了。我们都相信利他的功德，而在这样的时刻给以饶益，功德是不言而喻的。

因此，让我们从念一句“嗡玛呢巴美吽”开始，将助念形成传统。

● 此时要依此往生法强制性往生

回到我们自己的往生上来。对我们自己而言，学了这个往生法以后，到时候不管是自己明观所缘，还是道友助念，都必须依靠这一深道往生教授强制性地往生。

这是一种强制性的往生法！所谓强制，就是依靠阿弥陀佛宏大而深刻的愿力，依靠你自己清净的善愿力，只要修持它，就会像被抓住头发拽走一样，必定往生极乐世界。能遇着这么殊胜的法门，我想不管是谁，都会对未来充满信心，因为这是让你今生快乐、来世也快乐的真实保证。

有了这样的保证，临终时何必要哭呢？不过也要提防亲朋好友，让他们也不要哭。有些地方的传统，是不哭就不足以表示尊重，所以对亡者有执著的人在哭，而不想哭的人，也在"呜呜呜"地哭，其实这些都毫无必要。如果他们一定要做些什么，你可以提前安排好，让他们助念。这对往生是有利的。

当然，如果是高僧大德，或者是修大圆满的金刚道友，生前的修行不错，那时候他正要进入光明，所以一定要让周围安静，除了念经以外，最好不要有嘈杂的声音。

总之，在往生的问题上，修法的本身也好，里里外外的因缘也好，佛教徒一定要先懂得道理；懂了道理以后，单单是理解或者能说还不行，一定要实地去修，要多多少少地做到。这样的话，才会对自他起到真实的大利益。



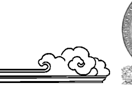
第一百四十一节课

《大圆满前行》，现在讲到了最后一个大科判——往生法。往生法在藏文中叫颇瓦，意思是迁识，迁移心识。

现在有个别愚痴的人认为，人死了就什么都没了，其实不是这样。我们的心识还要在业力的支配下流转六道。为了止息这种流转，修行人用迁识法可以趋入清净刹土，不堕恶趣。而不懂这一窍诀的人，死后随着恶业堕入三恶道，感受无量痛苦。

这是真理。对于这种真实的道理，在座有的道友应该是完全明白的，有的是半信半疑，有的则不太相信，但不管你怎么认识，对于生死这样的问题，还是应该认真地学习和思考，千万不要让邪见蒙蔽心智！

末法时代的有些人，智慧极其浅薄，不说释迦牟尼佛，就是当年的龙猛菩萨、月称菩萨，以及后来的无垢光尊者、麦彭仁波切、华智仁波切等大德智慧的万分之一都没有，却偏偏要在众人面前显露自己的愚痴，说“前世后世不存在”、“修往生法没有意义”……这样的人，我们一方面觉得可怜，是生悲心的对境；另一



方面，也有必要用教理跟他辩论，摧毁他的所有邪见。

毕竟，传播真理是我们的责任。

◎ 往生法是我们临终时的保证

不过对一个修行人而言，在承认真理的同时，还应该善于运用窍诀。像往生法，其实它是解决生死的真实窍诀，人人都需要，而且非常简单，是莲花生大士传下来的几种不修便可成佛的法门之一。当然，所谓“不修”，也不是一点都不修，只不过时间很短，有的修一两个礼拜也可以修成。

除了往生法以外，像系解脱、见解脱、过解脱、闻解脱等，莲师还有很多具有殊胜加持的法门。我以前看过乔美仁波切讲述闻解脱功德的教言，的确不可思议。因此，作为修行人，一方面要修些甚深的法门，而同时也要重视这些方便法门。有了这种方便法门，我们临终时也就有了保障。

否则，单凭我们现在的修为，到时候是很难讲的。而且我们自己也知道，就佛法的因缘等方面，我们是有很多缺失的。

● 我们业力深重

不说别的，我们的前半生多数是在造业了。

在座的几乎没有正在读中学、小学的，二三十岁、四五十岁的应该居多。那我们可以想一想，我们的前半生造了多少恶业？也许你可以说，那时候是因为不懂佛法，因为烦恼深重，因为教育不足、环境复杂……但那毕竟是我们一半的人生。对多数人而言，这前半生过得不仅没有意义，甚至还造下了极其可怕的罪业。

那现在该怎么办呢？应该用你的后半生——不管它有多长，都用它来修行。如果能做大的转变，就即生解脱；如果做不到，就唯一行善；这一点也做不到，那就少造恶业、多行善法，再不要像前半生那样了。那样的生活，在各种各样的恶业中度过，实在是可怜。

而更可怜的，是我们学佛的道路常常被中断。本来是有机会修行的，但有些人出了家，又还俗了；有些居士学着学着，就生邪见了，不学了，甚至去学外道了……一听到这种消息，我就特别心酸：人生本来就短，好容易遇上了佛法，为什么不珍惜呢？

可能这也是我们的业力深重所致吧。

● 我们不重视佛法

即使是正在学佛的人，也可以扪心自问：

“我重视佛法吗？”

可能多数回答是否定的。我们的听课、学法，有些就好像世间的企业培训或者职业学校的学习一样，去是去一下，学也学一下，但丝毫都不重视。其实这不是别的，就是你根本不了解佛法的价值。

如果你了解的话，哪怕是听一堂课，都会有一种特别难得的心。因为这一堂课，从佛教对漫长轮回的观察来看，的的确确是“百千万劫难遭遇”的，绝对不是无缘无故或说碰巧得到的。它是你在过去生世当中，依止了诸多上师及佛陀，同时又造了众多善业、积累了无量资粮的结果。尤其是，当你遇到了大乘佛法，遇到了大乘善知识，相续中即使生起了短暂如闪电般的善根，也应该知道：这绝非偶然。

因此，我们应该重视佛法。过去的已经过去了，但假使你的后半生或说晚年，能在佛法的气氛中走完，那将是非常有意义的。否则，单就人生而言，活着的时候是造恶业，死的时候是无尽的绝望和痛苦，这有什么意思呢？

● 我们爱说人过失

不过，有些修行人虽然重视佛法，也学了很多，但他不会针对自己，只会观察别人，而

且常常说人过失。

在这种人面前，好像连一个好人都没有，这个不好，那个也不好，除了自己以外，一个都看不惯。其实，这就是自己修行太差的原因。如果你修行好，心、眼清净，那么所得的外境也是清净的。而且，如果你能反观一下自己，可能自己也不是那么优秀，只不过很多过失没有表露出来而已。

因此，一个凡夫人，是没有什么可值得骄傲的，应该多想想自己的过失："信佛以前，我造了什么业？信佛以后，我是怎么忏悔的？怎么行善的？做得够吗……"多方面观察自己以后，我们会非常惭愧的。

自己是这么惭愧，为什么要说人过失呢？

● 我们不了解死亡

归结修行中的很多问题，其实有一个重要的原因，就是我们不了解死亡。

谁也逃不过死亡，这是我们知道的。一个人会生病而死，会老了而死，新闻中也常常看到，还有很多死亡是突如其来的，上一分钟还在人间，下一分钟却成了中阴身。其实，这不仅是他人，发生在我们自己身上也是可能的。像我每次出去，到达目的地时都会想："啊，这

次没有死在路上，很幸运！"因为我知道，不管是谁开车，技术再好，但若是死缘到了，翻进河里、翻到山下，都是可能的。

这就是死缘不定。死缘是不定的，就算走路出去，死缘一到，生个病，人就倒下了；就算安全回来了，但一睡过去，第二天却不一定能醒过来……因此，《亲友书》中说：沉睡之后还能觉醒，实在是太稀奇了！[95]

其实这才是事实。生命本来就是如此脆弱，就像狂风中的一盏小小灯火，随时都会灭的。而修行人只有把握到这一点，也就是说，了解并熟悉死亡，才能做到真实的修行。

以前，藏地有一个家喻户晓的小故事：

一个父亲的儿子出家了。有一次，父亲对儿子说："人死的时候是什么情形？到时我该怎么办？你为我讲个窍诀吧！"

儿子说："我怎么知道这种窍诀？我又没有死过？"

"你不是真正的修行人"，父亲说："真正的修行人，他对死亡非常熟悉，就像是死过好几回一样。"

这个窍诀看似普通，实际却很殊胜。一个

[95] 《亲友书》云："寿命多害即无常，犹如水泡为风吹，呼气吸气沉睡间，能得觉醒极稀奇！"

修行人只有了解死亡，横死也好，病死也好，只有为此作了充分的修行，好像死过好多次，到时候才会坦然无惧。

● 让往生法成为我们临终时的保证

因此，现在我们就应该修往生法，让它成为我们临终时的保证。

现在修是训练。就像当兵的在与敌人交锋之前都有很多训练，身体上的，枪械上的，这样训练好了，就可以真实去交战。同样，为了即生的生存，我们应该培训面对生活的勇气，这个很重要；但更重要的是，为了后世，我们还应该修习往生法的窍诀，等到几十年的人生一过，死亡来临时，通过它而往生清净刹土。

临死时的心非常关键，这是戒律、中阴法门中都讲过的。即使你以前造了深重的罪业，但在临死时，如果你能观想“我的罪业现在已经全部清净了”，并用上往生的窍诀，在毫不恐惧的心态中离去，就一定会前往清净刹土。

下面我们会讲这个往生法的实修，讲了以后，有时间的可以多修一修。一般来讲，七天或十四天就能修出一些验相。修好了以后，平常也不用白天晚上地念，只是观想一下就可以，这样到临死时就可以直接运用了。

藏传佛教中有许多修颇瓦的成功实例。像嘎巴堪布，《密宗虹身成就略记》中有他的记载。他曾与法王如意宝一起去石渠求学，后来在五明佛学院，白天讲经说法，晚上就修颇瓦。我们从外面常常能听到他念的“啪的”、“吼”……后来他往生时也特别安详，有好多瑞相。

民国时期的圆照比丘尼，也是学藏传佛教的，她依止的是贡嘎上师。圆寂前，她发愿来世转为男身，并将父母的名字等作了明示，之后依靠颇瓦法获得成就，也显现了很多瑞相。

从这些修行人的成就来看，他们自身确实掌握了一种特别神秘、深奥的知识，为一般人所难理解，而这也正是《西藏度亡经》在西方国家受到尊敬、向往的原因。

因此，人的目标，不应该只是盯着这几十年，而应该放眼未来的千百万劫，乃至生生世世。为了来世，我们应该寻求并修持往生法，这样在离开世间时，就会很安详，因为很安详，就不会堕入地狱，甚至能往生清净刹土。但如果你没有窍诀，在嗔心、贪心等各种烦恼中死去，就一定会堕落。一旦堕落了，再救回来就难了。就像你要救一个将入监狱的人，最好是在他关进去之前，一旦关进去了，再从里面把他弄出来，就非常不容易了。

为什么我们要修颇瓦？要修甚深的窍诀？就是要用这些强制性的窍诀，救护我们的心识，让我们在临终时超离轮回。

传承上师们极为重视这一修法，也正是这个原因。

◎ 听《大圆满前行》不必灌顶

在听受这一修法之前，如果得过密法灌顶，是最好的。因为在《前行》里有些修法是与生圆次第相结合的，像金刚萨埵修法，还有这里的颇瓦法，都是这样。当然，如果没有得过，但对密法有一定的信心，也可以听受。以前的大德讲《大圆满前行》时，并没要求灌顶，包括上师如意宝，每次讲的时候也都没有这么说。

像《空行心滴》、《杰珍心滴》等这些密法，是要灌顶的，否则不允许听。不仅要得过灌顶，更重要的是，一定要修过加行。这是前辈大德们的传统，而只有遵循这一传统，才能获得真实的利益。因此，我本人希望：想听密法的，就先把加行修完。

其实应该有这么一个次第，就像走阶梯一样，一步一步上去。但现在很多人是颠倒的，他从上面往下来：先修大圆满的本来清净；修不成，就修圆满次第、生起次第；也修不成，

就去得个灌顶，然后修加行，最后回到了“人身难得”上面，这时候他才知道：“噢，人身确实难得，修行一定要有暇满人身！”这种“利根者”是特殊了一点。

因此，希望大家掌握好次第，一步一步上去。

◎ 修行不是一天两天的事

其实修行并不是一天两天的事。

过段时间，因为一个特殊的原因，我想讲一下《事师五十颂》；还有一个《当日教言》，我刚译完，是帕单巴尊者对“当日瓦”宣讲的教言；还有《修心利刃轮》和《孔雀灭毒》，阿底峡尊者的上师达玛绕杰达撰著的，这些都是非常实用的修心法。

在学大经大论的同时，学些修心法是很有必要的。像以前学《山法宝鬘论》、《开启修心门扉》时，很多人都有一定的收获。

我们这边，大多数人的理论还可以，虽然不是特别精通，但跟一些大学学者相比，我敢说，我们是比较专业的。最近我们收集了很多高等大学的论文，是涉及“佛教与科学”、“生命与科学”等与佛教相关的论文。但在阅读过程中我们发现，在佛教理论方面，一定要有正



规佛学院的系统闻思和修行，否则，名气再大的学府也不过是外行。因此，我希望那些投身于这方面的学者们，能够再有一些进步。

而对我们来讲，理论只是基础，最重要的还是修行，因为我们是修行人。作为修行人，就像阿底峡尊者讲的，如果你的烦恼没减少，自心没调伏，学再好的论典，修再高的法门，但到了死的时候，跟庸俗的世间人也并无差别。

因此，我们一定要修行。当然，修行更不容易，不是一天两天的事。连世间教育都要“百年树人”，更何况出世间的佛法？所以，修个两三年不见成效，也是正常的。但是，如果你能在佛法的修行中成长，那对今生来世、对自对他，都会有非常大的利益。

下面我们讲颇瓦法的真实修法。修法的词句上比较简单，也不用讲很多的道理，字面上过一下就可以。

◎ **真实修法**

无论是在修炼的时候，还是运用的时候，往生的修法都是相同的。观修往生的真正教授，顺序是这样的：

在一个舒适的坐垫上金刚跏趺坐，身体端

直，首先从念诵《远唤上师》[96]颂开始，完整无缺地明观上师瑜伽修法中包括结座以上的所有次第。

《远唤上师》以前翻译过，大家都有吧？很多大德在祈祷上师加持时，就念《远唤上师》，念完《远唤上师》以后，就修上师瑜伽。上师瑜伽要修完整，从明观到祈祷，到最后结座，上师放光融入自己心间的明点，住于自己的心与上师的智慧融入一体、无二无别的境界中。之后才开始观想、念诵。

这里的观想分四个次第：一、将自己的身体观作金刚瑜伽母；二、体内中脉的观想方法；三、在中脉心间位置将心识观作“舍（ཧྲཱིཿ）”字；四、在头顶上观想形象为阿弥陀佛的根本上师。

一、将自己的身体观作金刚瑜伽母：

念完《远唤上师》，修完上师瑜伽以后，进入正行观想：先将整个世界观成极乐世界，任运自成，清净庄严。再将自己血肉组成的身体，在一刹那间观成空性，之后在空性当中，将其观成金刚瑜伽母，身红色，一面二臂，双足起

[96] 《远唤上师》：祈祷、赞叹、呼唤上师求加持的偈颂。其颂词和讲义，详见《妙法宝库27-定解宝灯论讲记（下）》。

舞式，三目直视虚空（不论男女，都可以这样观想，这个很重要）。

修往生法时，瑜伽母的表情是寂静的神情中略带怒容，右手在空中摇晃能唤醒无明愚痴睡眠的颅骨手鼓（众生自无始以来，都一直在无明中沉睡，她摇晃手鼓，就是唤醒痴眠的标志），左手在腰际的部位握着根除贪嗔痴三毒的弯刀，赤裸裸的身体佩带骨饰、花束，现而无自性（与血肉之躯不同），好似撑起的红缎帐幕一样，内外透明。这是外在身体的观想法。

如果是我们自己修，就将自己的身体观成金刚瑜伽母，仪轨中的念诵是“自身观为金刚瑜伽母”；而如果是在超度，那就要把面前的尸身观为金刚瑜伽母，并念诵“汝身观为金刚瑜伽母”，有这个差别。

这是第一步的观想方法。

二、体内中脉的观想方法：

又观想：位于金刚瑜伽母身体中央的垂直中脉，就像空空的室内插入柱子一样，不向左右任何一方倾斜，挺直地立在身体中央，所以称为中脉。

为了表示法身无变，而将它的颜色观成靛树皮一样湛蓝；为了表示习气障薄弱，而将它

观成莲花瓣一样的薄；为了表示遣除无明黑暗，而将它观成像芝麻油灯一样非常明亮（里外透明）；为了表示不入劣道与邪道，而将它观成芭蕉树干般的挺直。总之，所观想的中脉具足以上四种特征。

这四种特征，如果有观想能力，就全部一一地观想圆满。实在没有这个能力的话，那就从大体上观想一个金刚瑜伽母，然后在她体内观想一根端直的中脉，湛蓝色，这样就可以了。

为了表示善趣与解脱道，而观想它的上端在头顶梵净穴处开启，就像打开的天窗一样。梵净穴的位置，在两个耳朵向上的两条线，与前额中间向上的一条线，三条线交叉的地方，也就是头顶的中间。以前讲《文殊大圆满》时也讲过，你们摸一摸，看有没有人是空的？那个位置，可能摸不出来，但是观想的时候，中脉的上端就是在这个位置，就像打开的天窗一样。

为了表示关闭轮回与恶趣之门，观想它的下端在脐下四指正对的部位，丝毫不漏、完全封闭。

中脉的下端封闭、上端打开，这样观想很重要。我们现在修的这个颇瓦法，没有危险性，与其他的圆满次第不同。其他有些圆满次第，

如果你气脉修不好，可能会出一些问题。但修颇瓦不会有这些过失。尤其是，如果你经常想着中脉的上方是开着的，下方是封闭的，那你的心识就不会往下堕。而心识往下堕的话，在临终者来讲，一般是要堕入三恶趣的。在有些教言中说，人死的时候，可以从身体的边缘来观察他的去处：如果从头上开始凉，说明他是下堕的；如果热气在上方长时间不消失，那么就有解脱的表示。

以上是第二步，内在中脉的观想方法。

三、在中脉心间位置将心识观作“舍（ཧྲཱིཿ）”字：

再观想：中脉的里面，正对心间的位置上有一个好似竹节隔断般的脉节[97]，在脉节的上面，有一个淡绿色的风团明点时刻不停地波动起伏，它的上面有代表自己心识本体、具有涅槃点“ཿ”和小阿“འ”的红色“舍（ཧྲཱིཿ）”字。也就是说，我们的心识变成了这个“舍（ཧྲཱིཿ）”字，最好观藏文的“ཧྲཱིཿ”，不要观汉文的“舍”，

[97] 这个脉节在中脉的中间，也就是心间位置。

因为藏文的“ཧྲཱིཿ”有自心的种子这样的含义。

这个红色“舍（ཧྲཱིཿ）”字，就像山上的旌旗被风吹动一般阵阵抖动，它是觉性自心的所依根本。也就是说，在众生阶段，它是我们的心识；而如果你认识了它，它就是觉性。因此，一定要观想这个红色“舍（ཧྲཱིཿ）”字。

这是第三步，在中脉心间的脉节上面，有一个动摇的淡绿色风团明点，明点上面有一个不停抖动的红色“舍（ཧྲཱིཿ）”字，它就是我们的心识。

平时修炼的时候，就应该这样观想。包括到了后面，念“吼”的时候，要观想通过淡绿色明点的跳动，把心识推上去，经过梵净穴，投入阿弥陀佛的心间。这样修炼过以后，临终时往生就特别容易，但没有修炼过的话，就难说了，尤其是遇到突然死亡的情况，很难想起这个修法。

因此，当我们健在的时候，就应该修炼这一往生法。到临死时每个人都会想：“我现在肯定没希望了，该离开了，那怎么办呢？噢，我以前修过往生法，现在可以运用它了。”这样运

用以后，便往生了。

一个人平时有什么样的思想准备，关键时刻就能用得上，这也是一种自然规律。比如，一个手拿拐杖的人，他平时就用着它，也觉得这是自己的依靠，而一旦要跌倒的时候，他就会依仗它来撑住身体。同样，当我们平时修炼往生法的时候，也意识到这是临终时的依靠，这样一旦到了临终，便用上了。

为什么藏地有无数修行人离开时那么安详？有些是念着“吼”字离开的，有些也没有念，而是在各种吉祥的坐式、卧式中离开的，其实这都与平时修行往生窍诀有关系。

四、在头顶上观想形象为无量光佛的根本上师：

接着观想：在自己头顶一肘左右上方的虚空中，有一个由八大孔雀严饰的宝座，上面有各种莲花、日、月的三层坐垫，垫上端坐着本体为三世诸佛总体之自性，无等大悲宝藏具德根本上师，形象为世尊怙主无量光佛。

我们常常讲，修任何本尊的法门时，本尊的本体都应观作自己的根本上师。像这里修的是阿弥陀佛，那么阿弥陀佛的本体是自己的根本上师；如果是修莲花生大士，那莲师的本体

也是根本上师。

有些人想：“那我怎么办呢？我有很多根本上师，观想这个，另外的会不会生气呢？”应该不会，十方诸佛菩萨都是一味一体的，更何况两三位呢？

头顶上端坐的根本上师，其形象为无量光佛。无量光佛的身体是红色，宛如十万个太阳照耀鲜艳的红宝石山一般，一面二臂，双手以等印托着装满无死智慧甘露的钵盂，具足殊胜化身梵净行的装束[98]：身着三法衣，以头上顶髻、双足轮宝等三十二妙相八十随好为庄严，放射出无量光芒。

这是无量光佛的观想方法，是在自己——也就是金刚瑜伽母的头顶上方，一尺左右高的地方观想的。金刚瑜伽母、阿弥陀佛，这些彩图，在《大圆满前行》中都有，是我以前特意请画家画的。

在阿弥陀佛的右边，是诸佛大悲自相的圣者观音菩萨，身色洁白，一面四臂，第一双手合掌在胸前，右下手持着水晶念珠，左下手执着白莲花柄端，花瓣在耳边绽放。左边是诸佛力量的主尊密主金刚手，他的身色湛蓝，双手

[98] 在很多修法中，阿弥陀佛的形象、姿态都不同，但在这一往生法中，阿弥陀佛结等印手印、持钵盂、金刚跏趺坐，是化身装束，非报身装束。

以交叉姿势执持铃杵。他们二位尊者，都是以报身十三种服饰庄严着。

这里的二位圣尊与《极乐愿文》不同。观音菩萨，这里是四臂观音，但《极乐愿文》里的是一面二臂，也是站式、左手持白莲花，不过右手是施依印。金刚手菩萨，也即大势至菩萨，这里是双手交叉持铃杵，而在《极乐愿文》里，是左手以三宝印执持由金刚所庄严的莲花，右手也是施依印。

如果你修《极乐愿文》，就照那里的方式观想西方三尊；如果修《前行》这里的往生法，那就明观这里的所缘境。也就是说，修不同的仪轨时，就按这个修法所描述的本尊形象来修。

有人很不理解："同一个本尊，为什么这里是这样的，那里是那样的？"

其实这并不奇怪。不仅藏传佛教，汉传佛教的净土修法中，西方三圣也是有站、有坐，手势、装束各不相同。但是不同并非矛盾，想想我们人，不也是有时站、有时坐嘛，诸佛菩萨的幻变更是无量无边，为何非要固定一种姿势呢？那显现不同的姿势，又有什么必要呢？就是为了接引所化。每一个众生的根基不同，有的对坐着的阿弥陀佛有信心，那佛就显现坐着；有的对站着的佛生欢喜，那佛就站着，以

此与他结善缘、接引他。

不仅是姿势，诸佛菩萨在形象上也会显现不同。有些众生用寂静方式就能调化，但那些野蛮的众生，只是用寂静方式是不行的。所以，有些上师也显现忿怒相，显点忿怒相的话，弟子就特别听话了。为什么藏地的鬼神在静命论师面前很傲慢，而莲花生大士一来，他们却顶礼膜拜，并承诺永远护持佛法？原因就在这里。

那么，西方三尊或坐或站，各表示什么呢？

无量光佛双足金刚跏趺坐，表示不住有寂之边，既不住轮回，也不住涅槃；二位菩萨双足站式，则表示利益众生不厌倦。因此，站有站的意义，坐有坐的意义。

此外，这一深道往生法的诸位传承上师以及空行、护法、本尊，也宛如清净虚空密集云朵般安住在三位主尊的周围，他们都是和颜悦色、慈眉善目地注视自他一切众生，并且以满怀喜悦之情予以垂念，救度自他一切有情摆脱轮回恶趣之苦，就像大商主一样，将所有众生接引到清净刹土——西方极乐世界。

这是第四步，观想在自己（也即金刚瑜伽母）头顶上的西方三尊。

丙三、往生仪轨：

念这个仪轨时，要一边观想，一边念诵。

这个仪轨中颂词的意思，已经在前面的四步观想中作了解释，现在再从颂词的字面上过一下。

“唉玛吙”是呼唤词，非常稀有的意思。

“自现任运清净无边刹，圆满庄严西方极乐土。”先将自己居住的地方，观想为自现的、任运清净的无边刹土，这一清净刹土，就是圆满庄严的西方极乐世界。所谓自现任运清净，既不是空的，也不是实有的，是本来清净的体性。

首先这样观想是有必要的，也符合密法里观清净心的修法。其实在生圆次第的见修中，一切万法本来就是清净的，无阻无碍。因此，虽然你住的可能是一间小破房子，但在修颇瓦时，先要将整个世界观成极乐世界那样，庄严清净。

正式观想的第一步：

“自身观为金刚瑜伽母，一面二臂红亮持刀盖（托巴），双足舞式三目视虚空。”将自己的身体观为金刚瑜伽母，身红色，一面二臂，手持弯刀和手鼓（颂词中是弯刀和托巴，可以这样念，但按照华智仁波切的讲解和图片，是弯刀和手鼓，所以观想时就按讲解），双足起舞式，三目直视虚空。

第二步：

“体内中央之中脉，粗细犹如竹箭许，具有空净光之管，上端开于梵净穴，下端关闭于脐下。”观想位于自己体内中央的中脉，粗细就如拇指或竹箭一样。它是一种空而清净的光脉，不是肉管，用 CT 等不一定看得到。其实我们用心识所观想的，像体内的文字轮等，或者即使是亲眼所见的一些光明显现，像明点、金刚链等，世间的仪器也不一定能发现。因此，不能认为中脉是由一般的血肉等物质组成的，它是一种空性、清净的光管。它的上端在梵净穴处开启，表示从此可趋入善趣与解脱；下端在脐下四指处封闭，表示关闭恶趣与轮回之门。

第三步：

“心间阻断之节上，淡绿风团明点中，明观自心红舍字。”在中脉心间位置的阻断脉节上，观想一个淡绿色的风团明点，在这个明点的上面，明观自心为红色的“舍（ཧྲཱིཿ）”字。

这种观想很重要，如果活着的时候能经常观想，比如将自己的心识观成“舍”字、“吽”字、“德”字等，当你离开这个身体时，就很容易，也很吉祥。

第四步：

“头顶一肘之上方，明观佛陀无量光，具足相好圆满身。”在自己头顶上方一肘高的地方，明观具足相好的无量光佛，身相圆满。颂词比较略，没有讲观音菩萨和大势至菩萨，但有能力的也应该观想。

然后以坚定不移的信心，汗毛竖立、泪水横流，尽量多地念诵阿弥陀佛名号：

“顶礼供养皈依世尊、善逝、出有坏、圆满正等觉怙主无量光佛。”

这里只用了佛陀十种名号的一部分。

今天讲的明观的这段偈颂，学院他们超度时都是只念一遍，我们平时自己修或最终运用时，也是念一遍就可以。然后，阿弥陀佛的名号念三遍、七遍都可以。

下面我们用藏文来念诵一遍。念诵时，最好也能观想，每一句都随着上面讲义中的意义观想。我们这里的念诵方法，和学院平时超度时的念诵是一样的。

今天就讲到这里，下面大家一起训练一下。

（堪布带领大家念诵这段偈文一遍，佛号三遍。）

ཨེ་མ་ཧོཿ

唉玛吙

རང་སྣང་ལྷུན་གྲུབ་དག་པ་རབ་འབྱམས་ཞིངཿ

让 囊 恨 哲 大巴 绕 加 扬

自现任运清净无边刹

བཀོད་པ་རབ་རྫོགས་བདེ་བ་ཅན་གྱི་ཞིངཿ

够 巴 绕 奏 得瓦坚 戒扬

圆满庄严西方极乐土

རང་ཉིད་གཞི་ལུས་རྡོ་རྗེ་རྣལ་འབྱོར་མཿ

恙 涅 月 利多吉那 久 玛

自身观为金刚瑜伽母

ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་དམར་གསལ་གྲི་ཐོད་འཛིནཿ

呀 戒夏 逆 玛 萨这托 怎

一面二臂红亮持刀盖（托巴）

ཞབས་གཉིས་ངར་སྟབས་སྤྱན་གསུམ་ནམ་མཁར་གཟིགསཿ

呀 逆斗 达现 色 那卡 则

双足舞式三目视虚空

དེ་ཡི་ཁོང་དབུས་རྩ་དབུ་མཿ

得叶空 为 匝哦玛

体内中央之中脉

སྦོམ་ཕྲ་མདའ་སྨྱུག་ཙམ་པ་ལ༔

哦 诧大 涅 匝巴拉

粗细犹如竹箭许

སྟོང་སངས་འོད་ཀྱི་སྦུ་གུ་ཅན༔

洞 桑 抠戒哦革坚

具有空净光之管

ཡར་སྣེ་ཚངས་བུག་གནས་སུ་དར༔

呀 内 仓 哦 内 色 哈

上端开于梵净穴

མར་སྣེ་ལྟེ་འོག་ཟུག་པ་ཡི༔

玛 内得抠苏 巴叶

下端关闭于脐下

སྙིང་ཀར་ཚིགས་ཀྱིས་བཅད་པའི་སྟེང་༔

酿 嘎 策 记 加 波 荡

心间阻断之节上

རླུང་གི་ཐིག་ལེ་ལྗང་སྐྱའི་དབུས༔

龙 革特泪 江 杰 为

淡绿风团明点中

རིག་པ་ཧྲཱིཿཡིག་དམར་པོར་གསལ༔

热 巴舍 叶 玛 波 萨

明观自心红舍字

སྤྱི་བོར་ཁྲུ་གང་ཙམ་གྱི་སྟེང་༔

谢哦彻 刚匝戒荡

头顶一肘之上方

སངས་རྒྱས་སྣང་བ་མཐའ་ཡས་ནི༔

桑 吉 囊 瓦踏 意 讷

明观佛陀无量光

མཚན་དཔེ་རྫོགས་པའི་ཕུང་པོར་གསལ༔

参 慧 奏 波 彭 波 萨

具足相好圆满身

བཅོམ་ལྡན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དགྲ་བཅོམ་པ་ཡང་དག་

救 单 地 得云 向 巴 扎 救 巴扬 大

པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་མགོན་པོ་འོད་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ལ་ཕྱག་

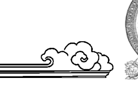
巴 奏 波 桑 吉 滚 波抠花 德 美巴拉夏

འཚལ་ལོ་མཆོད་དོ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།

擦 漏 秋 斗加 色 切呕

顶礼供养皈依世尊善逝出有坏圆满正等觉怙主无量光佛







第一百四十二节课

下面继续讲往生法。昨天讲了往生法的几段念诵仪轨，按喇荣五明佛学院的传统，不论是自己修行，还是超度亡灵，都用这个。不仅是学院，宁玛派的大多数寺院，也都是修这个往生法。

当然，竹钦、白玉派个别传承上师也有其他的念诵，甚至也有修持一些伏藏往生法的，但对我们来讲，不管是在哪里，经常修的主要就是这个仪轨。

◎ 《大圆满前行》谁都可以学

不仅是这个往生法，整部《大圆满前行引导文》，学习的人各教派都有。

就像麦彭仁波切的上师蒋扬钦哲旺波，当时他对藏地的八大教派圆融无违，修行、教授，也都是根据相应的情况施行。因此，作为后学者，我们没有任何必要因为选择了某某上师、某某寺院或某一法脉，就排斥其他的已被广大弘扬的正规修法。

尤其是《大圆满前行》，其实它是总集一切窍诀的法要。它并不是一个范围狭窄小支派的法门，也不仅仅属于宁玛派，它属于整个藏传

佛教，如今八大教派也都在学习。我去过很多寺院，格鲁、觉囊、噶举等，在彼此交流的过程中他们都认为：这部法非常有加持！虽然作者华智仁波切是宁玛派的，但其中的教义却是共称的，而且字字句句都是窍诀。

我们附近很多格鲁派的格西说，他们正在学龙钦心滴的法，而据我了解，各个教派的很多学者、修行人也都在学。因此，不论是学会里的道友，还是其他的修行人，我希望你们都能接受这个传承。这种接受，实际就是以开放的心接纳真理。

● 不要断他人闻思修的善根

有了开放心态的修行人，行为才会恰当，否则，自认为“我学的是某某上师”，从而为了那边的“利益”，到学会里挖掘人才，这样不好。你自己不是来闻思修的，但断送了他人的闻思修，又能提供给他什么呢？

要知道，现在我们需要的，是又有闻思又有修证的高僧大德，以及相对有一些佛教理论素养的虔诚佛教徒，这个才重要。形象上的仪式尽量少做，让人生信心是可以，但是整天做这些，火供、唱诵……不见得有深入的利益。

一段时间以来，有些佛教徒一直在讲如何

参禅。至于参禅，我觉得很好，早上、晚上参参禅也可以。但是，如果只是行为上的，一方面太简单，一方面也很难有实义。因此，最关键的还是要闻思，这样你在打坐的时候，才知道修什么。不过遗憾的是，现在有些人不愿意到别人面前听受佛法，不愿意作次第的闻思修行，因而以参禅、闭关或其他善法作借口。其实这也正说明一点：他不了解佛法的真正修行。

因此，有闻思能力的，我希望你们最好是先闻思，如果没有这个能力，也千万不要影响别人，断送了他人闻思的善根。而那些正在闻思的道友，也许一天两天你看不到进步，但只要长期闻思下去，到了晚年时你就会明白：正是因为闻思，自己的人生才过得有意义。

● 我们应当接受正法

我们要知道，现在闻思的龙钦心滴法门是正法。真正的佛法，不论是什么样的传承，印度的也好，藏地的也好，都应该接受。汉地的有些寺院或佛教团体很开放，只要是正规传承的法要，就接受，而这种接受，的确给有缘者带来了很多利益。

以前有人说：“《入菩萨行论》是印度来的，我们可以学，但《大圆满前行》是藏地的，有

点担心……”好像只有印度的才是正法，藏地的就不一定。

当然，这样说我也能理解。毕竟印度是释迦牟尼佛的降生地，是佛法的发源地，而藏地不是。不过，如果从佛法兴盛的角度来看，如今藏地的佛法，可以说有如当年的印度，这一点，到过藏地正规的、有闻思修道场的人，心中是有数的。而如果你在这样的道场呆过几年的话，就会明白：哪里有佛教的精髓，哪里就是正法之地。

那佛教的精髓是什么呢？就是教法和证法。因此，地方是哪里不重要，能通过闻思修实现教法证法的传递，才是重要的。

当然，学法时最好依法不依人。我们接受佛法，一定是从某个人那里接受，但这个时候你要知道，传授你佛法的这个人，他庄不庄严不重要，重要的是，他的相续中有没有教法和证法？也就是说，你要看他是否具足戒律、誓言、悲心、智慧。如果他的确是具足资格的上师，那还要看他所传的法是否相合你的心意……这样一一观察下来之后，就可以依止学法。

学法以后，一方面自己要终身修持，另一方面，对身边那些正被痛苦逼迫的可怜人，也

应当尽量地为他们播洒佛法甘霖，以免他们在无助当中干涸而死。而你用正法所作的饶益，即便只有一点一滴，功德也是不可思议的。

● 当一天和尚闻思修一天

因此，出家人不能“当一天和尚撞一天钟”，能吃到饭就什么都不管了。也许世人的这种说法，是有一些贬义的意味，但我们也可以策励自己：当一天和尚，就闻思修一天。

不过，闻思修不单单是出家人的事，而应该是佛教徒的事，所以居士也是一样：当一天居士，就应该闻思修一天。

一般来讲，在家人是很忙碌的，但在这种忙碌当中，有些居士却比出家人还精进、还清净、还有闻思修的意乐，而且，他在学法修法的成果上，也超过了个别的出家人。按理来讲，出家人没有家庭的挂念、工作的牵连、感情的纠缠，应该将所有精力投入在闻思修上。可是事实上，个别出家人做得不好，比不上一个清净的在家人。

当然，我不是说所有的出家人，在出家人当中，相当一部分是非常了不起的，这一点你们也看得到。因此，任何事都要一分为二地分析。

总之，在闻思修的问题上，一方面大家要一如既往，一方面也要有清净心，不要排斥真正的佛法。像我刚才说的，如果有正知正念，有开放的心态，能接受正规的法要，对每一个人都是有利的。

有人说：“《大圆满前行》是藏传佛教的，我是学净土的，不听！”其实，《前行》最终也是导归极乐的，看看这里的颇瓦法就知道了。可是他不听。不听的话，对我，没有损害；对发心人员，也没有损害。损害的是谁呢？就是你自己。因此，如果你没有信心，自己封闭了器皿，那么加持与智慧的月光再明亮，你也是得不到的。不过，可能这也是缘分所致。

下面继续讲“往生仪轨”。昨天讲了往生法的第一段念诵，观想上有四个次第：一、将自己的身体观作金刚瑜伽母；二、体内中脉的观想方法；三、在中脉心间位置将心识观作红色“舍（ཧྲཱིཿ）”字；四、在头顶上观想形象为阿弥陀佛的根本上师。这些道理，在华智仁波切的讲解和仪轨的颂词上都有。之后是念诵佛号。

接下来讲第二段念诵。

◎ 祈祷上师无量光佛修“舍”字法往生

念完佛号之后，念诵：

ཨེ་མ་ཧོཿ

唉玛吙

གནས་རང་སྣང་དོན་གྱི་འོག་མིན་ནཿ

内 让 囊 敦戒 怄 门那

境为自现了义密严刹

ཡིད་དད་བརྒྱའི་འཇའ་གུར་འཁྲིགས་པའི་ཀློངཿ

叶 达 杰 加 革 彻 波 龙

百倍信心彩虹萦绕中

སྐྱབས་ཀུན་འདུས་རྩ་བའི་བླ་མ་ནིཿ

加 根 地 匝为喇嘛讷

皈处总集根本之上师

སྐུ་ཐ་མལ་མ་ཡིན་དྭངས་མའི་ལུསཿ

革踏玛玛因 荡 莫 利

身非庸俗而为清澈身

དཔལ་སངས་རྒྱས་སྣང་མཐའི་ངོ་བོར་བཞུགསཿ

花 桑 吉 囊 特 怄哦 月

吉祥无量光佛本体住

ཡིད་མོས་གུས་གདུང་བས་གསོལ་བ་འདེབས༔

叶 木 给 洞 为 索 瓦 得

当以强烈敬信而祈祷

ལམ་འཕོ་བ་འབྱུང་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས༔

拉 颇瓦 炯 瓦 辛 记 漏

现前往生圣道祈加持

གནས་འོག་མིན་བགྲོད་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས༔

内 怄 慢 昼 巴 辛 记 漏

趋入密严刹土祈加持

དབྱིངས་ཆོས་སྐུའི་རྒྱལ་ས་ཟིན་པར་ཤོག༔

扬 秋 给 加 萨怎 巴 秀

愿获法身法界之佛地

“唉玛吙”是感叹词，表示“太稀有了”。

“境为自现了义密严刹”，首先将自己居住的地方，观为自现的密严刹土。密严刹土一般有五种解释，比如清净刹土、自性刹土等，都可以。这样的刹土，不像现在你我所见的不平、浮躁的世界，它极为清净，是最了义的刹土。

“百倍信心彩虹萦绕中，皈处总集根本之

上师，身非庸俗而为清澈身”，在这样的刹土中，在自己所观想的金刚瑜伽母的头顶上，有一团自己以百倍的信心织成的金刚帷幕，如彩虹萦绕一般，就在这团光芒中，安住着一切皈依的总集——自己的根本上师。你对哪一位上师最有虔诚的信心，本体就是他。上师的身体并非由庸俗的血肉骨骼组成，而是清澈之身，内外透明，就像彩虹一样。

“吉祥无量光佛本体住”，本体是根本上师，但在显现上，是吉祥无量光佛，也就是阿弥陀佛。

“当以强烈敬信而祈祷，现前往生圣道祈加持，趋入密严刹土祈加持，愿获法身法界之佛地”，在顶上观想上师阿弥陀佛以后，就以非常强烈的恭敬心和信心祈祷：“愿我在这一座上，能够现前往生法圣道的成就，祈求上师阿弥陀佛赐予加持！愿我依此趋入密严刹土（即极乐世界），祈求上师阿弥陀佛赐予加持！愿我获得与阿弥陀佛无二无别的法身法界之佛地！”

我们知道，往生极乐世界以后，便可于一生当中，以菩萨的形象圆满一切地道功德，并最终成佛。因此在修持时，应当一边观想，一边以强烈的信心祈祷。



● 用藏文、汉文念都可以

念诵时，用藏文念[99]也可以，以前上师如意宝也说过。因此，能用藏文念最好，观想的意义可以提前对应好。如果你觉得藏文不好念，再加上观想也不方便，那用汉文念也可以，应该是一样的，而且念诵、观想都比较容易。

因此，用藏文、汉文念都可以。像我们现在念的《二十一度母赞》，你用藏文念，那它有金刚语的加持；而用汉文念，也是僧众用缘起咒加持过的，而且你在念的同时，也知道正在读二十一尊中的哪一尊，甚至她的形象、功德等，也可以随文入观。所以，在念诵的语言上，我认为都行，根据自己的情况定就可以。

还有《普贤行愿品》，我们有时用藏文念，有时就用汉文念。这样做，一方面是在上师如意宝面前请示过，一方面我们也分析过，应该没有什么差别。其实这和翻译的道理是一样的。从印度梵语翻成藏文时，有些咒语是不译的，直接取它的声音；而有些就要翻译出意义来，有两种情况。

● 念诵的方式

将以上的全文完整地念诵三遍（有时间的话

99 这里用藏文念，即念用汉文标注的藏文发音。

就念三遍；没有时间，只念一遍也可以）之后，再从“当以强烈敬信而祈祷”到结尾念诵三遍，然后将末尾“愿获法身法界之佛地”这一句念三遍。在这些时候，一定要满怀对上师怙主无量光佛的诚挚信心，一心专注在觉性自心所依的“舍（ཧྲཱིཿ）”字上（这里一定要观藏文）。

自己修的时候就是这样，自己观为金刚瑜伽母，上面有上师，在对上师满怀强烈信心祈祷的同时，心专注在将自己的心识所观成的“舍（ཧྲཱིཿ）”字上。

而如果是超度亡灵，那在前一段的念诵中（明观金刚瑜伽母及体内中脉时）说的是“汝身观为金刚瑜伽母”，而观的时候，也是把亡者的心识观想成“舍”字，并不是观自己的心识了，有这个差别。因此，我们在尸体前念颇瓦时，首先要观想亡者以金刚瑜伽母的形象来站着，并将他的心识观想作“舍（ཧྲཱིཿ）”字。而此时也是一边祈祷，一边专注在“舍”字上。

● 修“舍（ཧྲཱིཿ）”字法[100]

100 舍字法：从舍五次一直念到吼嘎。

然后，舌头抵住上腭念诵五遍“舍”，念的同时，观想觉性自心所依的红色“舍（ཧྲཱིཿ）”字，随着淡绿风团明点而起伏波动，并且越来越高，最后从头顶梵净穴出来，与此同时念一声“吼嘎”，观想这一“舍（ཧྲཱིཿ）”字如同勇士射箭般，融入无量光佛的心间。

接着又如前一样明观心间“舍（ཧྲཱིཿ）”字，专注所缘并诵七遍或二十一遍“吼嘎”。学院平时就念三遍，一般没有念七遍或二十一遍，但修炼时可以多修这一“舍”字法。

“吼”字的后面，一般有个轻微的“嘎”音，“吼嘎”。虽然其他宗派有念“吼”时观想上升、念“嘎”时观想下降的传统，现在个别寺院中还有，但自宗宁提派并没有观想下降的传统。

其实在平时修炼时，不观想下降，直接把心再次观成“舍”字就可以。有些人可能想：“‘舍’字已经融入阿弥陀佛的心间了，如果不观想下降，怎么样再次地修呢？”但实际上，修炼只是对这个修法进行训练，不一定是把真实的心送上去了。而如果真的要往生时，念一遍“吼嘎”，就已经融入阿弥陀佛的心间了。

念完“嘎”以后，再如前一样念诵“顶礼供养……”祈祷文，并尽力念修“舍”字法，接着再念“顶礼供养皈依世尊善逝出有坏圆满正等觉怙主无量光佛”七遍或三遍。

◎ 入草往生法

修完上述修法以后，就念诵由竹庆派所传下、伏藏大师日月佛所造的《入草往生法》这一简略祈祷文：

སངས་རྒྱས་འོད་དཔག་མེད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

桑　吉 怄 花　美拉 夏 擦 漏

顶礼佛陀无量光

ཨོ་རྒྱན་པདྨ་འབྱུང་གནས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

怄坚班玛 炯　内 拉　索 瓦 得

祈祷邬金莲花生

དྲིན་ཆེན་རྩ་བའི་བླ་མས་ཐུགས་རྗེས་ཟུངས། །

珍　亲匝哦喇　咪　特　　记　宗

大恩根本师悲摄

རྩ་བ་བརྒྱུད་པའི་བླ་མས་ལམ་སྣ་དྲོངས། །

匝瓦杰　波　喇咪　拉那　中

根本传承师引道

ཟབ་ལམ་འཕོ་བ་འབྱོང་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །

匝 拉 破 瓦 炯 瓦辛 记 漏

加持修成往生法

མྱུར་ལམ་འཕོ་བས་མཁའ་སྤྱོད་བགྲོད་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས།།

涅 拉 破为 卡 秀 昼 巴 辛 记 漏

依此捷径趋空刹

བདག་སོགས་འདི་ནས་ཚེ་འཕོས་གྱུར་མ་ཐག །

大 瘦 的 内才 破 杰 玛踏

吾等从此命终时

བདེ་བ་ཅན་དུ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །

得 瓦坚德吉瓦辛 记 漏

加持速生极乐刹

“顶礼佛陀无量光，祈祷邬金莲花生，大恩根本师悲摄”，首先是顶礼阿弥陀佛，其次是祈祷莲花生大士，然后是祈求大恩根本上师慈悲摄受。

“根本传承师引道，加持修成往生法，依此捷径趋空刹”，接着祈求本传所有的传承上师引领修持，加持自己修成往生法，并在临终时

依此捷径修法趋往空行密严刹土，其实也就是极乐世界。极乐世界在不同教言中，也有不同的名称。

祈祷时一定要真挚恳切：“祈祷阿弥陀佛、莲花生大士、根本上师以及我的所有传承上师们，您们一定要加持我修成往生法，并依此往生极乐世界！”

祈祷上师加持是很重要的。这个祈祷文主要是对本传上师的祈祷，而前面的修法中，是在对上师与阿弥陀佛无二无别的观想中，祈祷并作往生修持。

“吾等从此命终时，加持速生极乐刹”，我等在命终之时，愿您们一定要加持迅速往生极乐世界。

这里的“吾等”，根据你的念修对境，要作改变：如果是自己在修炼，就念“吾等从此命终时……”；如果你是帮着活着的人修颇瓦，就念“汝等（或此等、某某）从此命终时……”；如果是超度亡人，在尸体面前念颇瓦，那就念“亡者（或此等、某某）从此命终时……”。

这一祈祷文的末尾一句“加持速生极乐刹”，要念诵三遍（整个偈颂念一遍、三遍都可以）。之后再如前一样，尽力念修“舍”字法，从五个“舍”字一直念到“吼嘎”。随后也像前面那

样念诵“顶礼供养皈依……”。

◎ 天法往生法

接下来念诵由白玉派传下的《天法往生法》仪轨[101]的祈祷文：

ཨེ་མ་ཧོ།

唉玛吙

ཞིན་ཏུ་ངོ་མཚར་འོད་དཔག་མེད་མགོན་དང་། །

辛德恹擦　恹　花 美 滚 荡

极其稀有怙主无量光

ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་ཕྱག་རྡོར་མཐུ་ཆེན་ཐོབ། །

特　吉亲波夏 斗 特 亲 透

大悲观音大力金刚手

བདག་སོགས་རྩེ་གཅིག་ཡིད་ཀྱིས་གསོལ་བ་འདེབས། །

大　瘦 渍 戒 叶 记　索 瓦 得

我等专心致志而祈祷

ཟབ་ལམ་འཕོ་བ་འགྲོང་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །

则 拉 颇瓦 炯 瓦 辛 记　漏

[101] 此仪轨为化身不变金刚著。

修成往生深道祈加持

བདག་སོགས་ནམ་ཞིག་འཆི་བའི་དུས་བྱུང་ཚེ། །

大　瘦　那 叶 切为 地 雄才

我等一旦出现死亡时

རྣམ་ཤེས་བདེ་ཆེན་འཕོ་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །

那 西 得亲　破 瓦辛 记 漏

加持神识往生极乐刹

“唉玛吙，极其稀有怙主无量光，大悲观音大力金刚手，我等专心致志而祈祷，修成往生深道祈加持”，这是对西方三尊的祈祷：稀有啊！真实怙主无量光佛、大悲观世音菩萨、大力金刚手（即大势至）菩萨，我等在您们面前至心祈祷，愿您们加持我快速修成这一往生法深道。

“我等一旦出现死亡时，加持神识往生极乐刹”，我等一旦出现死亡的时候，请您们加持我等的神识，令其不要再漂泊于轮回中，而是迅速往生极乐世界。

这个念诵也是这样的，自己念修时，就是“我等一旦出现死亡时……”；给别人念时，就是“汝等（或此等、某某）一旦出现死亡时……”；

超度亡人时，就是“亡者（或此等、某某）此时出现死亡时……”。

这个祈祷文的末尾一句（“加持神识往生极乐刹”）同样重复三遍，整个偈颂念一遍、三遍都可以。接着再像前面一样，念修“舍”字法——“舍”、“舍”、“舍”、“舍”、“舍”，“吼嘎”、“吼嘎”、“吼嘎”，之后再念五个“啪的”。

在白玉派的寺院里，有很多天法仪轨、药师佛仪轨等，还有很多发愿文，特别殊胜。《天法往生法》就是其中的一个。这是一个伏藏法，在藏传佛教中，念诵修持它的人特别多。如果时间紧，有些人前面所有的仪轨都不念，只是把这段偈颂念三遍，然后念“吼嘎”、“啪的”，也有这样修的。

学院很多活佛、堪布、上师，天天到尸体面前去念颇瓦，但有些好像也不会念。不过我看你们念得还不错，常住的道友都会念，可能也经常在家里修吧。

◎《助念往生仪轨》在未来时代会更加兴盛

我们学院修的颇瓦法，全部是遵循华智仁波切《大圆满前行引导文》中所讲的仪轨。不仅是学院，现在汉地大多数也都是这样修的。因此，以后要超度的话，有了传承，再加上很

好的修炼，应该是可以的。

如果这个做不到，就用我们编的那个《助念往生仪轨》也很好。《助念往生仪轨》里没有单独的往生法，只是节选了一些汉传、藏传佛教中具有殊胜加持的内容，这样结合起来以后，大家都能接受。这个仪轨很多地方在用，用了以后，也出现了众多瑞相和感应。

本来我想把这些感应收集起来编本书，让大家生信心，不过到时候再说吧。其实这个《助念往生仪轨》弘扬的时间并不长，但确实有很殊胜的加持，这肯定与诸佛菩萨和传承上师们的加持有关。因此，以后你们要助念或超度，用这个仪轨应该很方便。

按我的分别念估计，这个《助念往生仪轨》，在过了我们这一代以后，也许会更兴盛。大家彼此都在的时候，也许互不承认、互不理睬，就像宗派与宗派之间的某些情形一样。但是这个时代一过，有些法以其自身的价值，也许会更加兴盛。

我希望它在将来的汉传佛教中更加兴盛。不过那个时候，我们中的很多人，可能已经在极乐世界了。

◎ 后两个修法的传承问题

后面这两个祈祷文，《入草往生法》和《天法往生法》，都不是龙钦宁提派的仪轨，因此并非持明无畏洲[102]所传，是竹庆仁波切与贡钦仁波切等传下来，一脉相续，一直传到多哲仁波切。第一世多哲[103]仁波切——成利沃色，是智悲光尊者的大弟子，也是如来芽尊者的上师，他于1821年圆寂。

华智仁波切说："我的至尊上师如来芽尊者（1765-1843），也曾按照他们的讲法传授过（以如来芽尊者、华智仁波切那样的智慧，都是上师怎么说，自己就怎么记录、怎么传讲，可是我们后面的人，可能对上师的窍诀、教言都不重视）。本来，多哲仁波切也有塔波仁波切[104]所传下来的噶举派往生法引导的传承，并编写了念诵往生法的祈祷文，然而我的上师并没有传授。不管怎样，所有不同传承风范的观想次第其实都没有什么差别，这一引导教授必将一脉相承。"

因此，是哪一个教派的法，这个不重要，关键看它是不是真的，看你能不能修。比如，食品的话，是哪一个厂生产的，是从谁的手里

[102] 持明无畏洲，也即智悲光尊者，龙钦宁提派的开创者，如来芽尊者讲述、华智仁波切撰著的《前行引导文》，就是在解释他《龙钦心滴》中的颂词。

[103] 也即多智钦仁波切。

[104] 全名塔波拉杰·瑛南仁钦，也即岗波巴，塔波噶举开创者。

传来的，这个不重要，关键看它对身体是不是有利益，这个才重要。因此，一方面我们要重视传承，因为你是从这条途径得到的法；另一方面，只要它是真的，是可靠的佛法，哪一个传承都可以。为什么五明佛学院对藏汉所有的教派都接纳呢？原因就在这里。

可能你们也知道，其实上师如意宝是白玉派的，白玉派是很小的一个支派。在藏传佛教中有八大教派，其中有宁玛派，而宁玛派又分八大派，白玉派是其中之一。上师如意宝以前也讲过："如果我只是弘扬白玉派的教法，那我的事业将会非常狭窄。"

因此，在座的各位，以后在大家弘法利生的过程中，以自己传承上师的法为主的同时，也应该接纳所有的佛法、所有上师的法，只要这些法的传承清净，是真正利益众生的法，就应当接受、弘扬。最初建立学会的时候，我也祈祷上师如意宝："不管是任何教派的法，只要是真正的、正规传承的佛法，我都希望他们能够得受。"其实，不管是弘法还是学法，我们都应该有一颗宽阔的、包容的心。

但不能一概而论的是，对那些怀有各种目的、思想不清净、甚至想利用学会的人，我们是绝对排斥的。佛学院也是一样，清净的法门

我们接受，但如果是外道，或者是打着佛教旗号弘扬非法的，那他肯定不会有立足之地。

因此，接受不同传承的法是正常的。而且华智仁波切也说：“我的至尊上师在多哲仁波切前听受过多次，因此，从至尊上师处获得过往生引导传承的人，也就算是得受过噶举派往生法传承了，我想这些人念诵噶举派所传下的祈祷文，也完全可以。”

可见，上师们接的法，也都是各个教派的。而我们现在也是一样，宁玛、格鲁、噶举等，各个教派都没什么排斥的，这样很好。

华智仁波切还说：“这两个简略祈祷文可能是多哲仁波切编写的，反正与别的祈祷文稍有不同。这里是遵照我的至尊上师的传统而撰写的。”

那么，如来芽尊者修颇瓦法的话，就是依照上面这几段仪轨了：

第一、自己观为金刚瑜伽母等；

第二、祈祷顶上与根本上师无二无别的无量光佛；

第三、祈祷本传上师：阿弥陀佛、莲花生大士、根本上师以及所有本传承的上师们；

第四、祈祷西方三尊。

这是一个非常圆满的修法仪轨。这么好的

修法，净土宗的人为什么不能修啊？

其实西方三尊是一样的，莲花生大士是从阿弥陀佛心间化现的，根本上师是你生起功德的源泉，有什么接受不了的呢？如果你对莲师不熟悉，因而不愿意接受，那就多了解一下，但没有必要排斥。我们连莲师万分之一的功德都没有，有什么资格呢？

作为地地道道的凡夫，如果你排斥藏地的大成就者，尤其是与佛无别的祖师，那是很可笑的。就像藏地一个愚痴的人，他要排斥汉传佛教里的六祖禅师、慧远大师，那大家肯定会笑他，觉得他太可怜了。这个道理是一样的。

因此，千万不要排斥圣者、排斥他们所传的法。圣者们的智慧、慈悲、功德，不论从哪个方面来讲，我们都无法企及，处在这样的状态中，为何不学呢？为何不修他们的法来饶益自他呢？如果是一个笨人，他不知道黄金的价值，可能会捡来牛粪、扔掉黄金，而我们不知道取舍的话，也是一样的。我们自己可能不知道，但在有智慧的人看来，确实是又可笑、又可怜、又可悲、又可叹啊！

此外，华智仁波切说，他的至尊上师依照白玉派《天法往生法》的传承为他众作超度时，上面祈祷文中的“我等一旦出现死亡时”，应该

替换成“此等一旦现前死亡时”。可是，当时有些人没有懂得这一点，而念成“此现一旦”或“从此一旦”等，对此，尊者认为不太妥当。

以上是华智仁波切对后面两个祈祷文的传承问题，以及当时的一些情况，作了一点解释。

◎ 修炼往生法收座

刚才说到，念完《天法往生法》，还要反反复复地修炼“舍”字法，而在临近最后收座时，为了印持于五身法界，而念诵五次“啪的(ཕཊ)”。一般按我们的传承，最后的一声“啪的”，声音要大一点。

在观想上，前面心识已经融入到了阿弥陀佛的心间，而现在念“啪的”，就像用钉子把板子钉牢一样，有一种印持的作用，让我们的心不会返回来，一直住于上师阿弥陀佛的心间，与上师的心无二无别。

其实，这样修是在建立一种缘起。有人可能想：“如果我现在修这个往生法，一念‘啪的’，我的心就跟阿弥陀佛的心钉在一起了，那这样的话，今后是不是就没办法生活了？”其实不用担心，因为我们现在只是在修炼。

用五次“啪的”印持以后，于离戏实相的境

界中入定。

之后观想（这跟前面的观想是连在一起的）：在自己（自身所观的金刚瑜伽母）的头顶上，诸位传承上师融入三位主尊中，二位菩萨也融入无量光佛当中，无量光佛化为光融入于自身。

◎ 念长寿咒

由此自己一刹那间变成世尊怙主无量寿佛，也即长寿佛，身红色，一面二臂，双足以金刚跏趺安坐，双手以等印托着充满无死智慧甘露的长寿宝瓶、瓶口以如意树严饰，周身由报身十三种服饰装点。

长寿佛与阿弥陀佛有相同的地方，身色都是红色，名字都是无量，无量寿、无量光。不同的地方，阿弥陀佛手上持的是钵盂，而长寿佛持的是长寿宝瓶，瓶口有如意树严饰；阿弥陀佛是化身形象，就像释迦牟尼佛一样，而长寿佛是报身形象。报身和化身的差别很多，报身一般有十三种服饰：项链、手镯等等。

一边观想自己是长寿佛，一边念诵一百遍长寿咒：

ༀ་ཨ་མ་ར་ཎི་ཛཱི་ཝན་ཏི་ཡེ་སྭཱ་ཧཱ།

嗡啊玛鬲讷则弯德意梭哈

或者其他的长寿咒[105]。依靠念长寿咒，可以使寿命不受损害，并且凭借缘起谛实力也可以消除寿障。

我们平时是在修炼，所以修了往生法以后，一般要再念一百遍长寿咒。而在超度亡灵或临终者，或者自己死亡的时候，千万不能念修长寿法。念的话，可能又长寿了。（众笑）

所以，上师们超度时，如果见病人病得非常严重、没什么希望了，后面的一百遍长寿咒就不念了；如果觉得还有希望，就给他念。

这一点，因为大家都了解，知道《大圆满前行》里是这么讲的，所以病人想知道自己的情况，就看上师念不念长寿咒。如果不念了，说明自己已经没希望了，很伤心；如果还念，说明还有希望。

不过上师们也很慈悲，念完颇瓦以后，明明知道他已经没希望了，但为了让他宽心，不要绝望，显现上还是给他念几遍长寿咒。

105 《喇荣课诵集》中的长寿咒是：嗡格热阿耶色德吽舍，阿玛鬲呢则万德耶所哈。





◎ 让佛教融入生活

上师的慈悲也好，临终者的观察也好，从这些细节里，我们完全可以看到，佛教与藏族人的生活是非常贴近的。

可以说，不论出家人、在家人，他们对佛教的了解和信仰，与从小生活在这样的环境里，潜移默化的熏染不无关系。可惜我们很多道友不懂藏语，不然，当你接触藏族的一些传统时，也会自然而然地获得佛法的教育。

这种教育，在汉地可能是没有的。汉地的佛教徒，虽然能把佛教当作信仰，但这种信仰，是在自己平常生活之外的一种行为，要在生活中全部实行，是做不到的。而藏地就不同了，不管你到了哪里，所见所闻都是佛法，念经诵咒、供佛绕塔，佛教中的行为已经成了每个人的生活习惯，已经融入了整个民族的传统和习俗中。

因此，将佛教融入生活是很重要的。就现在的汉地来看，让所有人都建立佛教家庭是不可能的，但在现有的佛教家庭里面，能把佛法融在生活当中，也是很大的成功了。别的不说，就是孩子的教育，如果能从小培养他对佛陀的信心、对三宝的祈祷，同时又把佛教的教义融入他的生活，那他将来对佛法的认识是不会动

摇的。否则，只是在我们祈祷的时候，让他也来念一念，平时的生活中就不管了，这样对他的影响不大。

◎ 修往生法的验相

那么，修炼往生法已经达到纯熟时，有什么样的征相呢？诚如论典中说：“头上出黄水，插入草等相。”这种验相，有些人修个六、七天就能出现。还有些人感觉头顶发痒，或者梵净穴处特别痛，这时候，上师或道友在他的梵净穴插入吉祥草，是很容易的。

其实，能否插入吉祥草并不重要。但是汉地很多人特别关心这个，而且听说也有假的，说是草尖削得尖尖的，像牙签一样，然后直接插进去。这样就太残忍了，也没有必要。其实，只要你在七天中很认真地修了，一直念“吼嘎”、“吼嘎”，也观想“舍”字从这里运行、迁移，这样到了最后，草入于梵净穴是很容易的。

以前我也带着修过。那时候人少，大概二十来个人吧，修了七天，后来一半的人已经开顶了，我亲自插的吉祥草，很容易就插进去了。但一半不行，有些一插草就断了。其中有一个老和尚，好像一点感觉都没有。他一上来就说：“我业力深重、业力深重，肯定修不成、肯定

修不成。”后来确实也没有一点验相，也不痛，也没出黄水，吉祥草就更不用说了。

汉地有些人可能是喜欢学气功的原因吧，非要头上插个草拍照，然后说有多少人怎么怎么开顶……其实，对上师三宝、对往生法有信心的话，草能不能插入也不重要。有是有这种现象，但这个不是关键。我们修颇瓦法，太执著这个的话，也没有必要。

不过，真正修成了，开顶以后头盖骨中间是有缝的。西方很多人修成颇瓦法以后，他们去做CT，确实看得到，这里是有缝的，有些还有好几个小孔。这种相实际就是一种缘起法，不可思议。

总之，如果你有了这种开顶的相，或者出黄水、疼痛等，都是修成往生法的相。而在没有出现这样的验相之前，务必要再再修炼。

因此，各个班的道友，尤其是老年班，方便的话可以共修七天。要是所有的人在这里修，可能会影响闻思，各方面也有一定的困难。所以，其他的道友可以自己修，比如在晚上临睡前，就可以念一遍。

不过声音不要太大，免得影响周围的道友。今天开会的时候，有人就提出来，说觉姆这边有一个高音喇叭，每天都播放那些超度的念诵，

声音很大，影响有些修行人坐禅。最后我们决定，除了学院的共同念诵以外，对亡者念仪轨时，不能大声地播放出来。

因此，大家在修行的过程中，要考虑别人，不一定非要大声地喊。观想能力是最重要的，声音大小不重要，因为是心识出窍，也不是声音出窍。有些人什么观想都没有，只是很大声地“吼嘎”、“吼嘎”，这也没有必要。关键是看你的观想，比如“舍”字的跳动等等，这个才重要。

总之，一定要修出验相，没有验相之前，必须要再三修炼。

◎ 回向

结尾回向善根时，应当念诵广的《极乐愿文》，或者是上师如意宝的《愿海精髓》，以及《略极乐愿文》[106]等都可以。

◎ 此往生法是不修便可成佛之法

这一深道往生法的教授，不需要像其他生圆次第那样经过长期修炼，仅仅在七天当中修

[106] 《略极乐愿文》：“唉玛吙！奇哉佛陀无量光，右侧至尊观世音，左侧勇识大势至，无量诸佛菩萨绕。稀有无量之安乐，名为极乐彼世界，祈愿我等命终时，不隔他世即往生，面见彼佛阿弥陀。如是我发之此愿，祈祷十方佛菩萨，加持无碍得实现。”

持熟练以后，一定会出现验相。所以，在莲花生大士的窍诀中，这个修法称为“不修便可成佛之法”。

我们能遇到这样的法，的确很幸运。我经常在想，不管是哪一个法，闻思上的五部大论或密宗法要，修行上的前行法或修心法，即生能遇到，即使不是在年轻的时候，是晚年时才遇到的，也非常幸运。如果像个别道友那样，年轻时就遇到了这些法，等你到了晚年回忆起在喇荣求法的情形时，一定会有一种深深的感恩之情：“就是在那个山沟里，我得到了许许多多的法，这些法的价值，远远超过了世间所有的金银财宝……”

现在就有这样的道友，因为早些年在喇荣呆过，虽然如今身处城市当中，但是经常修着这些法，心里极其快乐，生活中什么都可以面对，所以时时都怀着感恩之心。

因此，诸位道友理当将这样的无上捷径法作为主要修法。

◎ 结文偈：

最后，华智仁波切作了一个结文偈：

自尚未度超度诸亡灵，自不实修巧言如撑伞，
我与如我狡诈种姓者，愿能精进修行祈加持。

华智仁波切谦虚地说：自己尚未得到解脱，却整天念颇瓦法超度亡人；自己从来不实修，但整天夸夸其谈，就像撑伞[107]一样。愿我和像我这样的狡诈者，能够真实地精进修法，祈祷上师及诸佛菩萨赐予加持。

我认为这就是对我说的。自己还没有得度，却常常超度别人，自己不实修，却天天给人讲法，所以，不论讲法还是超度，都很惭愧。

当然，最重要的还是要有悲心。华智仁波切在前面也说过，如果有虔诚的信心，也有大悲心："这个亡者很可怜！他活着时可能也没遇到佛法、没行持善法，不知道他的灵魂现在漂泊在哪里。不管怎么样，虽然我自己没有能力，但我相信诸佛菩萨的加持不可思议，只要我祈祷阿弥陀佛、祈祷莲花生大士，就肯定对他有利。而我今天来念经超度，来参加这个法会，也没有什么自利的心，就是希望这个亡者能获得解脱，所以我现在就一心祈祷……"如果有这样的清净发心，就一定会饶益亡者。

否则，如果说得好、做得差，那就太惭愧了。

【不修便可成佛法——往生之引导终】

[107] 撑着的伞总是在上面，不往下来，所以花言巧语就像这个。

附：堪布把今天所讲的往生法带修一遍，念的是藏文。

唉玛吙　　唉玛吙
内让囊敦戒奥门纳　　境为自现了义密严刹
耶达吉嘉格彻波隆　　百倍信心彩虹萦绕中
嘉根迪匝沃喇嘛呢　　皈处总集根本之上师
格塔玛玛因当摩利　　身非庸俗而为清澈身
华桑吉桑提欧沃耶　　吉祥无量光佛本体住
耶木给洞威所瓦得　　当以强烈敬信心祈祷
蓝颇瓦炯瓦辛吉洛　　现前往生圣道祈加持
内奥门卓巴辛吉洛　　趋入密严刹土祈加持
央丘给嘉萨仁巴效　　愿获法身法界之佛地
（三遍）

耶木给洞威所瓦得　　当以强烈敬信心祈祷
蓝颇瓦炯瓦辛吉洛　　现前往生圣道祈加持
内奥门卓巴辛吉洛　　趋入密严刹土祈加持
央丘给嘉萨仁巴效　　愿获法身法界之佛地
（三遍）

央丘给嘉萨仁巴效　　愿获法身法界之佛地
（三遍）




舍 舍 舍 舍 舍

吼嘎 吼嘎 吼嘎

救单地得云向巴扎救巴扬大巴奏波桑吉滚波怄花德美巴拉夏擦漏秋斗加色切怄（三遍）

顶礼供养皈依世尊善逝出有坏，圆满正等觉怙主无量光佛

桑吉怄花美拉夏擦漏 顶礼佛陀无量光
怄坚班玛炯内拉索瓦得 祈祷邬金莲花生
珍亲匝哦喇咪特记宗 大恩根本师悲摄
匝瓦杰波喇咪拉那中 根本传承师引道
匝拉颇瓦炯瓦辛记漏 加持修成往生法
涅拉破为卡秀昼巴辛记漏 依此捷径趋空刹
大瘦的内才破杰玛踏 吾等从此命终时
得瓦坚德吉瓦辛记漏 加持速生极乐刹
（一遍）

得瓦坚德吉瓦辛记漏 加持速生极乐刹
（三遍）

舍 舍 舍 舍 舍

吼嘎 吼嘎 吼嘎

救单地得云向巴扎救巴扬大巴奏波桑吉滚波怄花德美




巴拉夏擦漏秋斗加色切怄（三遍）

顶礼供养皈依世尊善逝出有坏，圆满正等觉怙主无量光佛

唉玛吙 唉玛吙
辛德怄擦怄花美滚荡 极其稀有无量光怙主
特吉亲波夏斗特亲透 大悲观音大力金刚手
大瘦渍戒叶记索瓦得 我等专心致志而祈祷
则拉颇瓦炯瓦辛记漏 修成往生深道祈加持
大瘦那叶切为地雄才 我等一旦出现死亡时
那西得亲颇瓦辛记漏 加持神识往生极乐刹
（一遍）

那西得亲颇瓦辛记漏 加持神识往生极乐刹
（三遍）

舍 舍 舍 舍 舍

吼嘎 吼嘎 吼嘎

啪的 啪的 啪的 啪的 啪的

嗡啊玛鬲讷则弯德意梭哈（一百遍）

念诵之完回向功德。

第一百四十三节课

结　文

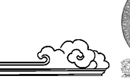
最后，在本论的结文中，华智仁波切以他卓越的智慧，对全论的内容——共同加行、不共加行以及捷径往生法，作了言简意赅的总结。

◎ 对《前行》的十二个引导文分别作概括

● 外共同前行的六个引导文

第一、通过思维暇满难得，使闲暇之身变得有意义。一个人要产生修法的意愿，是很不容易的，非常难。只有了知暇满难得，了知如《景德传灯录》所说的“一失人身，万劫不复”，才愿意踏踏实实地过一个修行的人生，不使人身空耗。

第二、通过思维寿命无常之理，来鞭策自己精进。如果这个人身能千年万年不失去，那么将来再修也不要紧，但人身的的确确是无常的。看看新闻媒体的报道以及身边发生的事情，相信谁都会发现生命的脆弱及无常。而作为修行人，只有对无常生起坚定的信心，才会时时




鞭策自己“我不能睡得太多了，不能天天散乱，不能做无意义的事……”，从而成就真实的精进。

第三、通过了知一切轮回痛苦的本性，而生起出离心及悲心。如果轮回不是痛苦的本性，呆在轮回中流转也没事，但是，不管你转到哪一道，恶趣就不必说了，就算是天上人间，也是苦多乐少，终归要堕落。自己是这样，其他众生也是如此。明白了这个道理，谁还愿意呆在轮回里？谁不对可怜的众生生起悲悯？

第四、通过明确因果的差别，而如理取舍善恶。“善有善报、恶有恶报”，善的种子成熟的是快乐，恶的种子成熟的是痛苦，而且绝无任何欺惑。明白了这个道理，一定会如理取舍的。

以上就是所谓的四种厌世心。

第五、通过忆念解脱利益，而使自己对佛果满怀向往，并生起极大的信心。

第六、通过依止真正的善知识，来修学上师的意行。现在有很多人不重视依止上师，这就是没抓到根本。其实，即使是人身难得、寿命无常等这些看似简单的道理，离开了具相善知识的开导，也无法真实理解并修行。而且，所谓的修学佛法，无非就是修学上师的意趣和

行为，所以一定要依止上师。

这以上是共同外前行的六个引导。

对每一个引导所作的简单概括，就像我们打的广告一样，希望引起修行人的重视。

其实，现在的修行人很可怜！说实话，对这么重要的引导文嗤之以鼻，而形象上的、对解脱绝对毫无意义的事，很多人却特别重视、特别有兴趣，遇到了也是心花怒放并极力宣扬。那这是什么呢？就是颠倒！

● 内不共加行的五个引导文

第一、依靠皈依三宝，奠定解脱道的基础。一栋建筑物有了地基，才会坚固，没有地基，到了一定的时候就会倒塌。同样，解脱道也要有基础，而皈依就是这个基础，只有具足真诚的皈依心，才能修成解脱道。

第二、依靠发殊胜菩提心，树立起佛子如海行为的框架。在稳固的地基上，便可以修建建筑物了，而修建时首先要建立的，就是建筑物的框架。有了框架，建筑就慢慢成形了。同样，作为一个大乘佛教徒，当你要修建佛法的大厦时，最初一定要发起殊胜的菩提心，并依靠这一菩提心，树立如海菩萨行的框架。这样一来，自利利他的佛果便会自在现前。

第三、依靠念修金刚萨埵，通过四力来忏悔一切过患之根本的堕罪。我们今生乃至无始以来所造的罪业，是无量无边的，如果不清净这些罪业，修什么法都不会成功。所以一定要念修金刚萨埵，通过四种对治力进行忏悔，令自相续得以清净。

第四、供三身曼茶罗，可积累一切功德之根本的福慧资粮。建筑物有了地基、形成框架之后，还要垒墙、装修，然后把里面打扫干净，陈设家具等等。同样，一个佛教徒，在皈依、发心之后，光是清净了自相续还不够，一定要积累资粮。而要积累资粮，供曼茶罗就是最殊胜的方便。

第五、一切加持的源泉——祈祷上师，可使自相续中生起殊胜智慧。上师的相续中有无量的智慧、悲心和功德，通过修持上师瑜伽，便可以一种强有力的方式，令自相续点燃智慧之灯。因此，修行人要作究竟的修行，就一定要祈祷上师。

以上是五种不共内加行的引导。

《前行》这内外十一种引导，是非常珍贵的修行方便，希望大家都要重视。不重视前行的人，对我个人无利无害，但我担心的是，他肯定修得不成功。好听的话容易说，两三天吹

嘘一下，自己也觉得开心、有意义，但时间一长，结果会说明一切的。

这次讲《前行》的时间比较长，但在讲解的过程中，我详详细细地查找了很多相关的教证、公案、典故等，并很耐心地对每一个引导都作了力所能及的阐述。我只有这个智慧了，除此之外，也无能为力了。不过也还可以，我翻过以前藏地大德很多记录、笔记，多数都比较略，而我把这些藏文、汉文的众多资料都结合起来，也算是为大家作了一个我自己还比较满意的讲述。

讲述的目的，并不是我有了很多讲记以后，会赢得名声、财富、什么什么……这些我从来没想过。只不过我觉得，稍微广说一下，以后有重视前行的人，或许对他的修学是有利的。再说，这样的因缘和条件，以后有没有也不好说。

要知道，依靠上师如意宝和传承上师们的加持，眼下在这块寂静地方，能聚集这么多道友共同学习，是非常难得的，一定要珍惜、要利用好。对此，我本人一方面非常欢喜，一方面也觉得稀有，为什么呢？在末法时代的狂风如此猖獗之时，竟然还有这么多四众道友，在长时间地潜心研习大乘佛法，实在是不可思议。

我想这一定是传承上师、护法神的加持，以及我们每一个人的善愿力所致，否则，怎么会有这样的壮观景象呢？

因此，希望大家珍惜这些引导文，不管是学院的人也好，城市里的人也好，我们要学佛修法，那就没有比人身难得、寿命无常、依止善知识、皈依、发心等更重要的事情了。如果对此一无所知，或者一知半解，那要修行恐怕是很难的。

● 不修便可成佛之往生法

如若修道尚未趋于究竟（未证悟以前），死亡便临头，则依靠不修便可成佛之往生法而往生净土。

死期是不定的，在修行中，如果即生没有成就，就应该运用颇瓦法（即往生法），趋入极乐世界。这是一个最快、最好、最方便的修法，是不修便可成佛的法。颇瓦法刚刚讲完，各班的法师们可以带着大家修一修。

加上这一往生法，总共就有十二个引导。

◎ 修行人要知道自己的身份

该传的法，我已经传了，传了以后，你们要自己修。修颇瓦的话，我觉得学院是最好的

地方。

最近听说有些人要到别的地方去。当然，如果有更殊胜的传法者，也可以，从成就者那里得颇瓦法是最好的。不过，有些道友表面上信佛、学佛，比如学会里的道友，在学会也呆了好多年，但一听他提出的问题，就是根本没看书、也没学习，让我大失所望。学院的个别道友也是，呆的时间也不短了，但行为上也是各种各样，甚至有些事情都很让人费解。

过两天我们要休息几天，就在这个时候，听说有些上师邀请你们某些女众去开光。当然，请你们去为上师的佛像开光，这个我不反对，但是真正要开光，是大德们来开光，不一定要女居士、女出家人参加。这几年，学院也修了上亿元的经堂、佛殿，但没有邀请过汉地的居士或女众来开光，都是请僧众开光，

因此，当有些女众来请假，说她的根本上师请她去为他的什么建筑开光时，我就有点不理解。开光是可以，大米也带上，这个我不反对。但是，我希望你们，尤其是年轻的女众出家人，一定要注意你自己是什么样的身份！出家多不容易啊！说实在的，在这个时代，女众出家是不容易的，但出了家，弄不好的话，最后变成什么样子也很难说。

当然，也不管男众、女众，作为一个真正的修行人，自己该做什么、不该做什么，还是要明白的，正知正念就是用来观察这些的。否则，说得好听，实际上做起来都不如法，上师也好、弟子也好，一有过失就很难控制了。

◎《前行》涵摄一切显密修要

刚才讲的这十二个引导，进一步来说，其实已经涵摄了一切显宗的要诀。

● 其他宗派的显宗引导可包括其中

像共同加行里的四种厌世心——暇满难得、寿命无常、轮回痛苦、因果不虚，修持以后，便可生起无伪的出离心。宗喀巴大师在《三主要道论》中说：观修暇满难得和寿命无常，可以使修行人放下贪执，对今生生起厌离心；而观修因果不虚和轮回过患，则会明白无论转生何处，都不会有快乐，从而放下对来世的执著。当我们对今生来世都了无希求的时候，也就有了修行的动力。

而依靠观修解脱的功德，生起向往之心，可以开启诸道之门。诸道之门打开了，再依止一切功德的源泉——善知识，依靠善知识的指点，便可以创造圣道的缘起。

对一个修行人而言，如果他最初遇到的不是善知识，或者即使是个上师，但上师的方向不准确，那么缘起就坏了。而如果遇到的是真正的善知识，那么他的人生，也就有了真实的方向，有了善妙的缘起。

法王如意宝曾在一首道歌中说，他在年轻时前往石渠依止托嘎如意宝，并从上师那里得到最初值遇佛法的缘起，而这个美好的缘起，让他一生的修行及弘法都非常圆满。我想这里的很多道友也很好，因为刚开始遇到的上师是真的善知识，缘起非常不错，以后的修行也会很顺畅的。

如果最初的缘起弄坏了，转再多的弯儿，也进不了正道。有些人就是这样，二十多年了，一直遇到这个、遇到那个，该花的钱花完了，精力也耗尽了，而如今却一无所有。他也不是不想修行，也想正确地学、正确地修，但无奈缘起被破坏了，想入正途也做不到。即使去了正规的道场，呆个两三天，心又动了，又不由自主地走向了邪门外道，这种情况也是有的。

所以，上师是你学习佛法中最主要的缘起。而我自己的话，在 1985 年，那时候法王如意宝不像现在，有很多活佛、大德比法王还出名，但我依止了上师。现在想想，不管是前世的因

缘也好，即生的福分也好，能遇到上师，遇到这个传承法脉，的确是非常荣幸的。

道友们也是一样，不管你最初遇到的是哪一位上师，只要是为你指点解脱道的上师，就是非常好的缘起，值得自豪。

在依止上师以后，应当以皈依作为基础，再经由发殊胜菩提心修学六波罗蜜多的途径，可以将我们引入遍知圆满正等觉的真实正道之中。

其实，像萨迦派的三现分[108]、格鲁派的三士道、噶举派的大手印的显宗引导等一切圣道的要诀，都完全可以包括在这部《前行》的引导文中。这个道理，《前行》的序言里讲得很清楚。当时我要翻译《前行》时，先向上师如意宝请示了，请示以后，上师显得非常欢喜，后来在译的过程中，上师就作了这篇《序》：

序

大圆满龙钦宁提是集广大班智达派《龙钦七宝藏》及甚深古萨里派《四心滴》二者之密意于一体、即生可获得金刚持果位之甚深正法。

[108] 三现分：修行萨迦派道果预备位。显乘的共通三现分道：不净现分、瑜伽景象分和清净现分。



此《大圆满前行引导文·普贤上师言教》不仅完全包括了三士道次第，而且具有殊胜窍诀要点。因此，诸欲解脱者必须实修。尤其是当今时代许多人不经过前行修炼，却首先高攀大手印、大圆满等正行法，以致正法与补特伽罗背道而驰。所以，诸位首先唯一实修此前行至为重要。

此深法摄集了藏地兴盛的萨迦、格鲁、噶举、宁玛派的引导文及广弘于汉地的净土、华严、禅宗等一切显密修要，并且具有持明传承殊胜之加持。祈请三根本、护法神赐予如理修行此法之具缘者加持并普降成就甘露妙雨。

本法传承：华智仁波切传与乐喜堪布公美，彼传给喇嘛罗珠仁波切，大恩上师罗珠仁波切传与我。

对于此次译成汉文、校订并传讲，本人由衷随喜。同时，祝愿弘法利生事业吉祥圆满！

释迦比丘晋美彭措勇列致

于藏历铁龙年神变月初三自寿六十八岁之际
公元二〇〇〇年二月八日

上师的《序》，是 2000 年作的。我是 1999 年翻译《前行》的，在去新加坡之前，先译了前面共同加行的一部分，回来以后就全部译完了。

《序》里面，法王如意宝有一句话是：“祈请三根本、护法神赐予如理修行此法之具缘者

加持，并普降成就甘露妙雨。”这是最关键的地方，非常重要！因此，我希望你们都能如理如法地修《前行》。只要你如理地去修，传承上师、三根本及护法神就会恒时加持，有了这种加持的力量，修起来是完全不相同的，所以一定要重视。

我译过很多经论，但由法王如意宝作序的，一部是《直指心性》，还有一部就是《大圆满前行》，就这两部。如今看来，这两篇《序》对我非常重要。因为自法王如意宝示现圆寂以后，在我翻译汉文这件事上，有各种的说法，但上师如意宝当年在《序》里的这一句话，让很多人都哑口无言了。可见，智者对于未来，会提前说一些有密意的语言。

因此，希望四众道友们都能珍惜这部《大圆满前行》。法王的《序》语言不多，但很值得我们深思，能背的可以背下来。以前有道友发愿把整部《大圆满前行》背下来，但听说是背了，只是不太熟，说是“差不多了”。但“差不多”的意思，不知道是怎么样的？

总之，这次广讲《前行》，对我来说是第一次，应该也是最后一次。以后传的话，不可能像这次一样了，最多两三个月。因此，希望大家重视这部法！

● 念修金刚萨埵等是本派无上特法

这部法不仅能包括他宗的显宗要诀，而且，依靠念修金刚萨埵和供曼茶罗的无上方便，可以净除罪障、积累资粮，还有甚深加持之密道上师瑜伽，以及不修便可成佛的往生法教授，这些引导都是本派的无上特法。

● 修完五加行才可以听受并修持无上密法

以上的这十二个引导，都是要修的。特别是五十万加行，现场的道友，或者以后听光盘的道友，都要修五十万加行。修完以后，各方面因缘具足的话，我想为大家传一系列的密法。没修完的人，不管你是什么样的身份，都不会传的。因此，每一个人都应该重视加行。

修完五加行以后，想步入宁提（即心滴）金刚藏圣道不共正行之门的人，先要修持大圆满中不共前行的三身引导，像《文殊大圆满》中就有三身引导的特殊修法，以及心识与觉性的引导（区分有寂）等以后，获得直指实相觉性妙用的灌顶，比如四灌顶或其他的大灌顶等，方可实修正行之义。

这个次第很清楚，希望大家不要搞乱了。也许有些上师是有密意吧，说有不用修加行、不用灌顶的特殊修法，对此本人并不反对。但

我希望大家先要了解自己的根基，是顿悟者还是渐悟者？其实这一点也不难了解，自己是知道自己的。如果是次第性的根基，像绝大多数补特伽罗一样，那就一定要先修加行。这样修完加行以后，再进入密法的正行，是最可靠、最安全的。

在修密法的正行之前，还要修一些密宗的不共加行，像《文殊大圆满》里讲的，包括上师瑜伽等念诵文，还有像这里讲到的几种特殊加行。修完这些之后，再宣说本来清净、任运自成的正行引导文，就一定会令你的相续获得成熟。这就像打好基础的建筑一样，一定会非常稳固的。

而如果你不打基础，不按照传承上师们的传统去做，只是特别着急地修些高法，也是没有用的。就像你要修栋楼，再急也要打基础啊！打了基础，再一层一层地修上去——对建筑管多了，现在我也基本上知道，一层楼完工以后，至少要停个十五天，才可以修第二层。前两天我批评施工队的老板时，有人说我生气了，其实也没有，是真正的显现，显现时我说："你这个工程的计划是怎么安排的？一层、二层，最后到第五层，你是怎么安排的……"

其实修行是一样的，也要一层一层的，这

样比较稳妥，可惜很多人不明白。有些人特别心急，来不及打基础，来不及修加行，一上来就先“吃”一口正行。也许你觉得这样很好“吃”，不用打基础，以“开绿灯”的方式从上师那里得到，但实际上不一定真的得到了；即使得到一些，这种境界也不会稳固。

因此，希望大家一定要按照其他传承上师们所要求的那样，好好修加行，之后再修正行。

◎ 《前行》如实记录上师教言通俗易懂

华智仁波切在撰著《大圆满前行》时，并不重视文辞，就像我们学过来所感受到的，尊者在阐述每一个引导的过程中，没有着重在词藻华丽、文法精湛上。而后面的偈文中也说了，过多诗学方式的修饰，是毫无助益的。本来华智仁波切很擅长写作，看过《莲苑歌舞》的就知道，但在《前行》的写作上，他并不注重这些。

尊者说了，他是完全依照他的至尊上师的亲口教授记录的。

尊者在他的上师如来芽尊者面前，听受了二十五遍《大圆满前行》，就是根据这些，他记录下来，并整理成书。以前还有一位意科喇嘛，他的《大圆满前行口授》在整个藏地很出名，

我以前得到过，讲得并不广。但是，不管是华智仁波切的《前行》，还是意科喇嘛的口授，当前辈上师们离开之后，他们亲口传讲的本派传承的教言，的确弥足珍贵。所以，华智仁波切在一五一十记录如来芽尊者的教言时，都尽量避免掺杂自己的言词。不过，即使是有，尊者的言词也不是分别念，应该是非常殊胜的。

《大圆满前行》，可以说是我最初学佛的缘起。刚从学校里出来，在德巴堪布面前听受的，就是这个法。学完以后就什么都不想了，一心想依止法王如意宝。这也是我人生的转变吧，是最难忘的一段。

现在法王如意宝已经前往清净刹土了，虽然在我的相续中，还有很多的业和烦恼，但我不为这些痛苦，我所痛苦的，就是除了梦以外，再也见不到上师的尊颜了。常常有这样的失落感。如果不是遇到德巴堪布、法王如意宝，我都不知道现在会是什么样子，未来人生的方向又是什么？应该跟我的同学，或者其他世间人是一模一样的，这些我是很清楚的。

那么，华智仁波切的《前行》，完全是本着通俗易懂、利益内心的原则而撰写的。这就是尊者的写作原则。而我的讲解，虽然说不上是如实记录上师的教言，但因为长期依止上师，

长期对《前行》、对上师的教言非常重视，所以，只要是心里记着的，即便没有一个一个地讲“上师是这么说的，上师是那么说的……”，但也都尽己所能地在这次讲述中，为大家做了汇报。

理成文字以后，也许这一代的人不一定很重视，但不管怎么样，菩提学会的人在学。虽然有些不太情愿，只是为了考试、法本或种种待遇在学，我从“修学表”上也看得出来。但有些确实对《前行》有信心，是发自内心地在学，就像以前学《入行论》一样。对他们，我也很欢喜。

另外在这里，我也要特别感谢相关的发心人员：学院里面的人，像摄像、录音、做光盘、整理讲记；外面的人，印法本、管理、跟大家结缘……有很多工作人员。因为大家的共同努力，才让汉地相当一部分的人，对加行的次第有所明白了。在此，我以个人的名义，向诸位发心人员表示特别的感谢！

明天再讲一天的话，我这方面算是善始善终了。今晚应该不会死吧？但死了也没办法。后面还有些工程，大约要四五个月以后才出来，就看大家的发心情况了。发心人员也不容易，许多人遇到了种种困难，流下了眼泪，出了汗水……种种感受都尝过了。不过，这些都是有



意义的，为了众生、为了解脱，是要付出一些的。

◎ 用《前行》的殊胜窍诀对治自心

刚才讲到，《前行》的言词易懂，但在这些易懂的言词中，却充满了修行的窍诀。

尤其是，许多有针对性、直言不讳揭露过失的上师教言，华智仁波切说，凡是他能记住的，都在相应的场合里，以旁述的方式罗列出来了。

当然，这种罗列，也不是处处“如来芽尊者说什么、说什么……”，这个我非常理解。因为我也经常讲到上师如意宝的殊胜教言，但讲的时候，不可能每次都“这里上师说、那里上师又说……”，总是这样的话，虽然会让大家生信心，但太多的重复，也许有人就生厌烦心了。

不管怎么样，对于这些言教，我们绝不能作为看他人过失的窗口，“这个人怎么怎么、那个人如何如何”，而要作为向内反观、观察自己过失的明镜。并详察细审自己到底是否有这些过失，如果有，就一定要正确认清、彻底断除过患，使心自然趋入真实正道，自己来改变自己的相续。

学《前行》就是应该这样，要针对自己，

否则也就没有意义了。重视《前行》的人，我相信他的修行一定不错；不重视的人，听完了把法本一扔，这种人的修行，若不是佛菩萨化现的话，就很难讲了。

这次《前行》的讲记应该有八本，要全部看，可能谁都没有这个精力。前两天个别发心人员算了一下，六年以来，单单是我的讲记就有三十多本了。这些讲记，个别道友全都看了，但有些人可能一本都没看。讲记看不看也无所谓，但《大圆满前行》这本书不过四五百页，我希望你们一年能看一次，一年不行的话，两年看一遍也可以，或者三年也行。

下面是阿底峡尊者的殊胜教诫，这些教诫特别好！尊者亲口说过："殊胜上师为揭露罪恶，殊胜窍诀为击中要害，殊胜助伴为正知正念，殊胜劝勉为怨魔病苦，殊胜方便为无有改造。"

最好的上师，他在讲课时能揭露你的过失和罪恶，天天说好话有什么用？要揭露罪恶。

最好的窍诀，就是击中你的要害。如果你每次听课，都感觉上师不是说别人，就是在说自己、批评自己，"怎么又说我"、"怎么天天批评我"，有这种感觉，说明你每天都得到了很多窍诀。其实作为修行人，只有接受这种点击要害的窍诀，才能认识自己的过失。

殊胜的伴侣是正知正念，正知让你时时观察自己的三门，正念让你不忘失善法，这才是修行人最好的朋友。

最好的劝勉，其实是修行中出现的违缘。当怨魔来危害你、敌人来危害你、病苦来危害你的时候，你就会立即提起正念，认真地修行。这一点我深有感触，比如，当我生病时，马上会想起死亡无常的道理，但病一好就没什么感觉了；一出现违缘，就想起三宝了，赶紧祈祷，但违缘一过又放松了。因此，违缘、怨魔、病苦，这些才是最好的鞭策。

最殊胜的方便，是无有改造。在所有修法窍诀中，直指本性，令心无有改造、自然安住，是最为殊胜的。无上大圆满中，有时是用水晶作表示，让人认识无改的心性。

前段时间，澳洲菩提学会的人给我送来一个水晶，是八面的。以前这种水晶很难得，法王如意宝在新加坡、马来西亚、美国等很多水晶店里都找过，那时候不多，但现在多了。我把那个水晶摆在桌上，今天来了个领导，他看到了，他说："这个水晶放在这里是什么意思？"

我说："这表示无改自性。"

"什么是无改自性？"

"大圆满最高的灌顶，就是通过水晶来认

识心的本性。”

“怎么认识本性？”

我没法再讲了，只好说：“水晶能治心脏病，我的心脏不太好，所以喜欢水晶。”

他这次好像听懂了：“哦，原来‘无改’是这个意思啊！”

《前行》中有很多这样的教言，而华智仁波切将这些归纳起来说：窍诀击中罪过要害、正法融入于自心、恒常提起正知正念而将一切错乱归于自身、包括生起一个恶分别在内的念头也绝不能放任自流，而要以正法来调伏自相续，这是殊胜的要诀。

仁钦桑波闭关修行时有三道门，外面一道门上写的是：“在此门内若生一刹那的贪恋世间之心，则护法神劈碎我头。”中门、内门则是分别对“自利心”、“凡庸分别心”作的立誓，这种制止恶念的誓言，体现了一个真正修行人的修行决心。

对我们而言，前段时间我也讲了，可能我们的上半生都造了很多罪业，希望在下半生有些改变。即使不能变成一个十全十美的修行人，也不能再做恶人了，应当在自己的晚年信仰三宝，为来世做个准备。就算烦恼深重还要发点脾气、造点恶业，但是尽量地忏悔，尽量地行

善，这样的话，得个人身也是有意义的。

如果能掌握上面的殊胜窍诀，用正知正念来护持自己并真实地修行，那么自己对自己实在有很大的恩德，对众生也有恩德，这样以正法利益自心，依止上师也可获得实义。

如阿底峡尊者说：“殊胜饶益乃令入正法，殊胜受益是心入正法。”

在一切饶益中，最好的饶益是什么？就是令他入正法。有些人认为，给我钱的人对我最好；有些人认为，对我有感情的人对我最好；有些人则认为，令我拥有地位、名声的人是我的恩人……诸如此类，每个人的价值观都不相同。但实际上，在你的生命中，如果有人让你趋入正法，让你皈依，让你学习大乘佛法，这才是最大、最长远的饶益。为什么我们说要感恩上师、感恩善道友，说他们的恩德远远超过了亲生父母？就是因为正法极为难得，而在这么短暂的人生中，他们令我们进入了正法。

大家常说“受益匪浅”，有些人看了小说、电影、电视，相续中生了烦恼，还认为受益匪浅。何“益”之有呢？其实，真正的受益，是我们的心融入了正法。比如，当你听了《大圆满前行》，这些道理自己明白了，明白以后，便如理如法地修持，这是真正的受益。

华智仁波切引用的教言，可谓一针见血，对过失击中要害，对正道也指示得清清楚楚，因此，希望大家都能掌握好这些窍诀，对治自心、圆满修行。

◎ 珍惜暇满人身精进断恶行善

总之，如今我们已经获得了暇满人身，有幸遇到了具相上师，得受了甚深窍诀，现在就具有实修九乘次第法门成就佛果的机会，可以说，未来生生世世的永久大业，成功在此时，不成功也在此时。

因此，大家一定要珍惜眼下的机缘。这并不是开玩笑，也不是在某些仪式上表表态，而是让我们真真正正地了解：遇着佛法不容易，修习佛法的确具有大义。

常有人讲："现在是我事业最关键的时候，这几天我要搞个项目，非常关键，我的一生就靠它了……"同样，在我们漫长的生命旅途中，这一生是最关键的，生生世世也就靠它了。如果你这一生如理如法地修行，就为生生世世创造了殊胜缘起，这一世一过，未来就不同了；而要是错过了这一世，再过多少生世才能遇到佛法？很难讲。解脱就更不用说了！

这一点，相信因果、相信佛理的人，会明

白的。如果将生生世世比作一生，孩提时代，六七岁到十几岁应该是读书学习的关键时间，但如果这个时候不学，那以后和知识、学问就无缘了，一辈子就荒废了。而如果你把这个时候利用好了，一生都会受益于此。

所以，修行人为什么重视这个难得的人身？其中有甚深的意义。这个意义，世间人是绝对不会懂的。不懂，所以他无所顾忌，但我们懂了，懂了就应该把握好。要知道，内心向善在此时，内心向恶也在此时，机不可失，失不再来，所以一定要抓住这个多少劫都难遇的机缘。

我看有些人做得很好，他知道自己遇着佛法太晚了，实在不愿意浪费时间，一心想在修行中度过晚年。其实这是很明智的。几年、十几年，最多几十年的晚年，如果你真正用来修行、调整自心，一定也会有很大的收获；甚至，稍微有点能力的话，还可以度化众生，这样的人生，多有意义、多有价值！

否则，一辈子就是轿车、房子，成功、不成功……这些从长远来看，算什么成就呢？不算什么的。

要知道，如今就是计划永善永恶的界限，相当于一百生世中的一次食物。一百生世中只

有这么一次食物，这种难得程度，不是每个人都能了解的。我们每天有课听，每天有修行的机会，所以很多人提不起正知正念，觉得“闻法修行并不稀有啊”，其实不能这么想。

《未曾有因缘经》中有这样一个故事：

罗云[109]出家以后喜欢玩耍，不喜欢听法，后来佛陀教诫他：“佛陀出世很难值遇，佛法难得听闻，人的生命也难保长久，而要得道就更难。如今你已经得到人身，又值遇佛陀住世，为什么要懈怠、不听法呢？”

罗云说：“佛法精妙，而我的心太粗浅，怎么能听懂世尊您的法呢？前面听法时听过就忘了，白费精神，没有任何的收获。所以我想，趁现在年少时尽情地玩一玩，年龄大一点的时候，自然会堪能听受了。”

佛说：“万物都是无常的，人身也难保长久，你能保证自己长成大人吗？”

“您说得对，世尊！罗云不能。但佛陀您难道不能保住儿子的性命吗？”

“无常是万法的规律，我连自己都保证不了，怎么保证你呢？”

“但我听法也是白听了，不能得道，闻法

[109] 罗云：即罗侯罗，佛陀出家前之子。

有何益处呢？”

佛陀告诉他说：“听法的功德，即使今生不能得道，但在来世于轮回五道中受生时，必定会有很多饶益。就像我以前讲的，般若智慧也叫甘露，也叫良药，也叫桥梁，也叫大船，难道你没有听过吗？”

听了佛陀的教诫，罗云从此努力修行了。

从这个公案中，一方面我们可以了解，对学法者来讲，应该有一定的纪律约束。出家人好得多，现了出家的形象，说明他至少愿意接受佛法。但在家人的话，外缘也多、烦恼也多，这样使得他的心态很不稳，修行上常常懈怠，所以，很需要一些纪律上的管束。

而另一方面，不论在家出家，自我教诫是最重要的。用什么来教诫呢？就是暇满难得、寿命无常，“人身太难得了，我不能用它造恶，一定要行善”、“我应该现在就修，不然过两天死了怎么办？谁都会突然死的，年轻人、老年人都会，我凭什么不会呢？”……

因此，我们要夜以继日精勤修法，恒时以死亡激励自己，断除追求现世利益之心，不惜生命精进修持，努力断恶行善。

当一个人真正开始这样修持时，再累、再苦、再怎么遇着违缘，也都是能坚持下去的。

想想前辈的大德，他们就为了四句偈子，是如何不辞千辛万苦而努力的？因此，现在我们通过网络、光盘把佛法都送到你的面前了，为什么不好好听受呢？散乱是没完没了的，但这些都是解脱的违缘。

◎ 依止上师获得坚地度化众生

因此，我们应当依止具足一切法相的上师，之后依教奉行，全心全意皈依三宝。

在修皈依时要认识到：自己拥有快乐，是三宝的大悲所致；而自己遭受痛苦，则是往昔所造恶业所感。

认识到这一点，苦乐也就转为道用了。如无著菩萨在《快乐之歌》中说：如果患了病应当快乐，因为这样可以灭尽往昔所积累的恶业；如果无病也应当快乐，因为身心舒适可以增上善行。因此，真正的修行人，他知道苦乐都是三宝的加持，而且始终都有这种心态。

依止上师、皈依三宝以后，应当在修持心地善良、菩提心的基础上，精勤地积资净障。而在所有的这些修持中，上师瑜伽应该作为自己修行的核心和重点。比如，早上起来，你要修人身难得、寿命无常，之前先修一个上师瑜伽；修菩提心，之前也要修上师瑜伽，乃至像

前面所说的那样，行住坐卧中都不离上师瑜伽。这样一来，最终便以恭敬诚信、誓言清净，而使自心与传承上师的智慧成为无二无别。

这里讲到了誓言清净，其实这是非常重要的。但有些人誓言受损，往往跟旁边的人说三道四有关。因此，作为修行人，不要天天看别人的过失、说别人的过失。现在有一种迷乱现象很可怕，有些人学着学着，就对道友、对上师、对三宝生起种种邪念，这些邪念，就是旁边有些人的言行不清净所导致的。他一旦生起邪念以后，又克制不了，这样便把自相续的真实善根毁坏了，相当可怕！

因此，从对自他负责的角度，就像华智仁波切刚才所讲的，不要往外看，要多反观自己。有些事是管理人员的事，其他人没必要参与。否则，有些人爱讲道友的过失，爱讲他人的过失，但你这样一讲，自己就成了是非、罪业的来源。本来是无中生有，但一传十、十传百，最后都变得没法收拾了。

真正的修行人是不爱讲人过失的，也不愿意交往那些是是非非的人，因为这种人什么事都编造得出来。所以，是修行人就好好地修行，修上师瑜伽，让自己的心与传承上师的智慧无二无别；修加行，不是为了暂时求大圆满法才

修，而是修一辈子，只要永远不离开这些甚深的法，修行就必定会有进步。

而且，修这些法，一定会得到传承上师的殊胜加持，还有本尊、护法神等的无形护佑，这样一来，修行顺利不说，甚至即生就能获得像普贤如来一样永不退转的坚地果位。当一个人获得真实的道相感应或某种成就时，便不会贪著自我的快乐，而一定会肩负起度化众生的重担，救度一切老母有情摆脱轮回囹圄。

◎ 把这一节课作为《大圆满前行》的广告

《前行》结文的这一段文字，是本论的一个略义或总说，对此我也讲了一节课。如果把这个放在开头，也就成了一个广告。

现在人喜欢简单，如果你想以最简单的语言了解《大圆满前行》的所有内容，那就看这一段文字，想听的话，那就听这一节课。这一节课你听了以后，有信心的话，那就再学再听《大圆满前行》的所有内容。

总共我们讲了一百四十多堂课吧。这一百四十多堂课，如果能包括的话，就包括在今天的这几十分钟里了。像华智仁波切所说的："这以上的文字，归纳总结了所有教言的要点。"




第一百四十四节课

今天讲《大圆满前行》的最后一堂课，是结文中的颂词内容。

这个不广说，不然，每天讲三四个颂词，那要讲好几天了。所以简单从字面上过一下。

如是三传窍诀甘露河，传承上师口津精华液，
九乘次第修行精义要，无有错谬悉皆摄于此。

如来密意传、持明表示传、补特伽罗耳传这三大传承教言与窍诀的甘露江河，从无垢光尊者、智悲光尊者开始，宁提派本传上师口耳相传的窍诀精华液，乃至九乘次第——从声闻乘直至无上大圆满之间，所有修行的精义要点，全都无有错谬地摄集于这部《大圆满前行引导文》里了。

华智仁波切说得很直接，在这部《前行》中，无论显宗、密宗，一切修法的精要都有；而且，无论从传承上、窍诀上、次第上，都无与伦比，这样的一部论典，绝对值得我们修学。我平时常常劝大家看《前行》、修《前行》，也就是这个道理。

◎ 以比喻说明此《前行》为善说

下面以几种不同的比喻，说明《大圆满前行》是一部殊胜论典、美妙善说。

尽弃戏论言词之糟粕，调合极深实修要诀味，
烹调亲证口诀之精华，此善说如丰美之食物。

《大圆满前行》如丰美的食物。

就像做饭时要先清洗掉糠秕等糟粕一样，本论在撰著时，完全舍弃了空洞乏味的戏论言词；就像饭菜要调味一样，本论调合了极为甚深的实修要诀——从人身难得到往生法的一切美味；就像一道菜里要有精华一样，本论烹调了传承上师们亲自证悟的口诀，并以此为精要。所以，《大圆满前行》这部善说，如同世间无可比拟的美味佳肴一般，谁去享用，都会滋益身心的。

现在世间很缺乏佛法的真理，精神饥饿的人找不到食物，很穷苦。他们渴望真理，也强烈希求真实的修行，但可惜的是，长久以来，他们连基本的修行次第都不懂。对于这种人，我想《大圆满前行》就是你最好的食物，而且是美味，我希望你不要客气，立即享用它。享用以后，一定会遣除你心灵的饥饿和贫困。

三毒劣性粗犷荒野上，除过窍诀金刚犁开垦，



善巧灌溉真实妙法水，此善说如灵巧之农夫。

《大圆满前行》如灵巧的农夫。

我们的心野蛮粗暴，充满贪嗔痴三毒，就像一块低劣的荒野从未被开垦过，而《大圆满前行》里有很多窍诀，这些窍诀就像锋利的金刚犁一样，用它来开垦你心灵的荒野，能迅速除去无量的过患；心被开垦了之后，再用《前行》里的真实妙法水善巧灌溉，便可以生长善法的庄稼了，所以，这部善说就如灵巧的农夫。

灵巧的农夫是善巧种田的，再荒芜的田地，经过他的开垦、灌溉，都会成为良田。而《大圆满前行》就是这样一位农夫，再荒凉、刚强的心田都不怕，因为这里的犁不是普通的犁，而是窍诀的金刚犁；这里的水也不是普通的水，不是名相上的佛法，而是真实的妙法水。用金刚犁开垦，用妙法水灌溉，那不管你是如何贫瘠的荒田，都一定能成为沃土的。

华智仁波切很擅长诗词，他把《大圆满前行》比作美味，让大家品尝，尽情地食用。又比作灵巧的农夫，让我们开垦、灌溉自己荒芜的心田，以备将来播撒善法的种子。这些比喻很贴切，很多人听《前行》时，的确有一种从未有过的欢喜；而且听完以后，以前再粗暴顽劣的人，相续顿时调柔了，因果取舍也非常谨

慎，自己看看自己，也感觉是荒野成了良田。

可见，本论的确有强大的威力和加持。

出离心之肥沃良田中，巧妙播下菩提心种子，
以积净法生长功德果，此善说如丰年之庄稼。

《大圆满前行》如丰年的庄稼。

当心的荒野被开垦、灌溉之后，以四种共同加行成就了出离心的良田，在这片肥沃的良田上，巧妙地播下大乘菩提心的种子。种子有了，那如何让它生长呢？通过供曼茶罗积累资粮，念修金刚萨埵净除罪障，菩提心种子便可以发芽，并渐渐生长出种种功德妙果。所以，这部善说就如丰年的庄稼，五谷丰登、非常圆满。

这么圆满的《大圆满前行》，不管是谁，全部学完以后，我相信一方面他的相续会很成熟，了解了佛法的真谛；另一方面，在实地修持的过程中，也会真实生起出离心、菩提心，并通过积资净障让一切善法种子开花结果。

揭穿自罪且将其根除，以善巧语百般宣功德，
恒时精勤唯行饶益事，此善说如慈爱之乳母。

《大圆满前行》如慈爱的乳母。

乳母因为慈爱孩子，所以会严厉地断除孩

子的恶行，告诉他这个能做、那个不能做，为他讲解做人的道理，让他学习，并且处处呵护他成长。同样，这部《前行》就像乳母一般，揭露我们相续中的罪业和过失，将其一一铲除；以善巧的语言，百般宣说种种善法的功德及佛理；同时对我们相续的成长唯一作饶益，所以，这部善说就如乳母一样。

乳母这个比喻很好。现在你们是学《前行》，以后也会讲《前行》，讲的时候，哪怕是一堂课，书中如慈母一般的教诲就会自然流入听者的心里，哪些事不能做、哪些事应该做，善法有什么样的功德……语言很简单，但会让每一个人都感受到真实的饶益。

因此，在藏传佛教中，刚入门的人也好，老修行人也好，都要学《大圆满前行》。《前行》的教言不像小学课程，学完以后，中学、大学就不需要学了，不是这样的。你刚入门的那一天需要学，你离开世间的那一天也需要它，为什么呢？因为这是一切佛法的修要。

当时我从学校“逃”出来的时候，首先学的就是《大圆满前行》。昨天有个道友说他从学校出来时，父母、老师、同学都劝他，心情很矛盾，其实那时候的我也有同感。不过学了《前行》之后，就踏实了。从那时到现在已经二十

多个春秋了，但我一直觉得，自己也好，他人也好，只要你想好好修行，这部法是不能离开的。我是有这种强烈的执著。

不管是谁，不重视《前行》的话，我也只能尽量“观清净心”了。(众笑)

非仅词佳意义亦深奥，无等上师口气尚未消，
此善说如心中如意宝，诸获得者定入真实道。

《大圆满前行》如心中的如意宝。

《前行》的词句极佳。所谓词佳，不是说辞藻华丽，而是说语句流畅、言词恳切，谁都看得懂，智者也爱看，愚者也爱看。不仅词句美，更重要的是意义非常深奥，而且，在这部论典的字字句句中，他的无等上师如来芽尊者的窍诀口气尚未消失。所以，此善说不像外在的财富，或有利、或有弊，它是真正的内心的如意宝，任何人得到了它，听闻、学习、修行它，不离开这个法本，那此人必定直接或间接地入于真实的解脱正道。

入于解脱道的人，他的烦恼迟早会灭除的，这种力量，就是来自于上师的窍诀。华智仁波切以他的智慧，将上师的窍诀记录成文字以后，利益了无数的修行人，这就是我们常说的“上师的加持不可思议”。

的确，有些上师的加持特别不可思议。

◎ 《前行》易懂摄要义是无嗔阿阇黎

菩萨在弘法利生时有不共的特点，什么特点呢？

专行利他修持圣教典，并非依于声律诗韵词，
而以俗语方言示正道，此乃一切菩萨之特点。

菩萨唯一行持利他，他修持圣教典籍中的甚深佛理，他在弘扬佛法时，并不依靠世间的声律、诗学、辞藻、音韵以及艰涩难懂的词句，而是以浅显易懂老少咸宜的俗语方言开示正道，这就是一切菩萨的特点。

汉地的诗词是很美，一句一句的，句尾还有押韵，很多人喜欢。中国在唐代等时期有很多诗人，他们的诗文读起来很舒服，但是，这些能否消除相续中的烦恼、痛苦呢？很难说。

就像世间的老师，有的老师一开班会就说很多成语、诗词，学生们听着是很舒服，也觉得老师的口才好。但是讲完以后，好像也记不住什么，只是好听而已。但有的老师不是很会说，用的语言也很浅显，不过他直接告诉学生应该做什么，不应该做什么，早上要做什么，晚上要做什么，现在的关键问题是什么……一

周要做的事情都交代清楚了。语言很简单，口才好像还不如学生，但是学生们喜欢，为什么呢？因为他讲完以后，大家都知道以后该怎么做。

同样，华智仁波切撰著《前行》时，用词也很简单，藏文上谁都看得懂。以前郭元兴居士译过《前行》，不过有点难懂，据说法尊法师也译过，但我一直没有见到。所以，后来我发心翻译时，除了一些教证[110]以外，也想尽量地让文句通俗易懂。但现在看来，还是藏文上更好懂，因为这是菩萨的特点，一般人是比不上的。

不管怎么样，《前行》译出来以后，还是让很多人得到了利益。中午我遇到几个佛教徒，他们问："在所有的佛法中，我们应该看什么？"我说："就看《大圆满前行》吧。"其实平常也是这样，一有人问看什么，我就推荐《大圆满前行》，因为它的语言的确很浅显。

因此，法师们讲经说法或为人开导时，用直接的语言好一点，如果你懂当地的方言俗语，那用这种语言来说明佛理，是最适合的。如《时轮金刚》也说："若以方言便能了知真理，其他

[110] 教证通常要保持它自身的格式。

的语言有何用？"

所以，法师也好，辅导员也好，以后你们在讲课的过程中，不一定非要注重口才。太注重表达的话，可能有些甚深的窍诀，就挖不出来了。而用浅显、平常的语言来阐述，可能会更好懂。

论典词句虽繁极广泛，却难趋入愚者心室中，
深义见修虽用高调语，行浊慧浅之人难修持。

一部论典，如果它的词句太繁琐，内容太丰富广泛，就很难趋入愚者的内心。尤其在末法时代，一般人都喜欢浅显易懂的论典，词句越简单越好。大经大论，广大的教义，就很难接受了，甚至有人对我讲："您以后不要讲大论了，好不好？给我们讲点简单的，像《修心八颂》、《佛子行》……"

还有，如果对于意义甚深的见、修、行、果，像无上大圆满、大手印、大威德，虽然以高深的语言来阐释，但智慧浅薄、行为下劣的人，却很难修持。

"您什么时候传大圆满？传大圆满要叫我啊！"

"我正在传。"

"啊，您正在传？"

“是啊，《大圆满前行》。”

“噢，那我不来了。”（众笑）

其实，像大中观、大圆满这些高深的法，虽然大家喜欢听，但听完以后，很多人却不修，有些也修不了。而《前行》的话，大都讲得很实际，能解决你的切实问题，修行甚至生活中都用得上，因此，每个人多多少少都修得到。

有人说：“你们喇荣五明佛学院天天讲《前行》，不讲高法，太理论化了。”

但是我想，这样先从基础开始，有了一定的基础以后，再讲一些高深的法要，那时候你就能接受，而且能真实受益。否则，就像无垢光尊者在某些教言中讲道：一上来直接学习大圆满本来清净等深奥之法，一般人不但不能接受，反而会生邪见。

因此，希望大家先打好基础。基础不好，直接进入最高的法，不但不能证悟，反而会出现各种违缘，有这种情况。

是故此论易懂摄要义，如浅慧者心室具金宝，
劣慧者意暗处有明灯，妙义自现无嗔阿阇黎。

所以，华智仁波切撰著《大圆满前行》时，不仅词句浅显易懂，而且摄集了所有的修法要诀。而这样的论典，即使是智慧浅薄的人读了，

也像是在他的内心中具足了珍贵的金银珠宝一样；即使是智慧下劣的人读了，也像是在他阴暗的意识深处燃起了明灯一样。因此，对任何人来讲，这部论典都是遣除内心无明、妙义自然显现的无嗔阿阇黎。

有人说：“以前我什么都不懂，还觉得学佛很可笑，但学了《大圆满前行》以后，‘善有善报、恶有恶报’是明白了。”

为什么这么快就明白了呢？就是因为这部论典有许多殊胜窍诀，通过这些窍诀，佛法中的深妙意义自然而然显现在你的心里。你看，你一翻开《前行》，不管是哪一章，业因果也好，依止善知识也好，往生法也好，所有的意义，就像有一位阿阇黎在为你讲解一样，很容易就明白了。

你到哪里找这么好的“阿阇黎”呢？如果你想找个当下能让你生信心的，那除非是独觉，他一下子跃入空中结金刚跏趺坐，身上燃火、降下甘露，你就产生信心了。但现在到哪里找这样的人呢？如果是其他上师，可能在你的眼里，怎么看也是个凡夫，“你看他说的是什么什么，看东西怎么怎么，吃东西也是什么什么……所以这个上师肯定是凡夫”，反而生了一大堆邪见。

这样的话，你不如看《大圆满前行》。看的时候，佛法的真实意义自然呈现在你面前，任你怎么看、怎么读，它都不会对你生嗔恨心，所以说它是“无嗔阿阇黎”，也就是没有嗔恨的上师。因此，如果你随身带着《前行》，其实就和依止善知识没有两样了。否则，有些上师太忙，而有些上师也不一定能满足你的意愿。

那天有个道友对我说:“我看见你就已经失去信心了。”

“为什么？”

“我每次想问个问题的时候，你就忙忙碌碌地走了，我以后再也不来了！”（众笑）

所以，不管是谁，如果你有些佛法上的问题想问，找哪一位上师、哪一位道友，也许都会有一定的困难。尤其是像我这样性格不好、脾气不好、身体不好、心情不好的人，问什么样的问题，都不一定能满足你，因为我自己有很多的过失。但是《大圆满前行》是完美的，它是无嗔的上师，而我是有嗔的上师。

当然，我也不是真正的上师，有时候看起来，连弟子的法相都不具足。这不是谦虚，我心里的确特别惭愧，只不过已经坐到法座上，也就不得不装模作样了。但我非常希望，道友们都能把《大圆满前行》当作自己的根本上师，

经常翻阅，这样它随时都会给你一些指点。

这就是无嗔的上师，是末法时代的修行人最值得信赖和依止的上师。

耽执推敲词藻之智者，诸论未知教授之大师，
饮此殊胜窍诀营养后，实修要诀精力定充沛。

世间有很多耽著华丽词藻的所谓智者，比如专门研究诗学、历史、文学等的一些人，他们只重视词句，不关心意义；还有一些口头上讲得很好的所谓大师，像研究宗教的博士、博导；或是通过治学、考证等方式从事研究的一些上师们，他们对于宗喀巴大师所说的“应将一切论典作为对治烦恼的窍诀与教授”这一点，根本就不了知。对这些“智者”和“大师”们，华智仁波切说，如果你们饮用了《大圆满前行》殊胜的窍诀营养之后，实修要诀的精力一定会充沛起来。

现在有相当一部分人，实修的精力是不充沛的，甚至可以说非常憔悴。为什么呢？每天都扎在干巴巴的理论上，口头上是会讲，然而却从来没有真正地实修过。比如“色不异空、空不异色”、“万法皆空”、“为利益一切众生发无上菩提心”……这些道理，在很多学者或智者的眼里，似乎再简单不过了，也没什么可学



的。但实际上，只是表面上了解还远远不够，缺少实修的话，是很难生起正见和正信的。

因此，那些对佛教有相当研究的人，我希望你们好好看《大圆满前行》，看了以后，相信你就不会单单把佛法挂在口头上、放在书本上了。否则，能写篇博士论文，能懂一点历史，就觉得自己高高在上，别人面前也是不一样的神态，这有什么意义呢？看看内心炽盛的烦恼，就知道自己学得怎么样了。

不过，对于这些人，华智仁波切一会儿批评，一会儿又鼓励。现在鼓励他们说：你们一定要学习《前行》的窍诀，并如理如法地实修，这样精力就会充沛的。

观空如暗投石大修者，装模作样修善之行人，
自不量力冒充成就者，若见此道则如钉刺心。

有三种人见了此论所述的正道，会像钉子刺入心脏一样痛苦。

首先，有些人天天闭眼盘腿坐着，说是观空性、什么都不执著，看上去也好像是一个大修行者。但实际上，他的修行就像在黑暗中抛石头一样，“咚”，不知道落到哪儿了，可以说，出离心、菩提心、无二慧等功德毫无增上，没有什么境界，只是盲修瞎炼而已。

其次，有一种人是装模作样地修善。在别人面前很会做这样的佛事、那样的佛事，跑来跑去；而且天天讲“我今天念了多少经，看了多少书，如何如何”，但是他从来不观察自己的内心，只是耽著在数字和形象上。

最后，还有一种是冒充成就者的人。这种人自不量力，自己有多少功德根本不知道，为了一点利益，对佛法、对自己都不负责任。

以上的这些人，如果他们有机会看《前行》，从人身难得、业因果一直到发菩提心等所有窍诀、公案全部看完，那他肯定会非常痛苦，就像心里刺入了钉子一样，“这里我犯错了，那里我也犯错了……”个别道友不敢听、不敢学《前行》的原因就是这样，因为他学了以后，感觉天天在挨骂，心里很不舒服。不过，如果能从此改正了，修行也就上去了。

而有些人的问题不是这个，他是深入不了。有个人说：“我看过您的《大圆满前行》，里面有一部分是讲故事，有一部分是说道理，也算是不错吧，还行！”——评价不算很高，“还行”！

不过真正要修行的话，还是要深入地学，要懂得对治自己的心。

◎ 依师教言撰著《前行》，所言无错谬

那华智仁波切是如何撰著这部《大圆满前行》的呢？

吾虽多闻繁冗词藻论，善巧绘画诗韵彩虹图，
然非大恩上师之言教，故此未杂自造之词类。

华智仁波切说：我本人学习过许多繁冗的有关词藻方面的论典，也善巧绘画、诗韵以及彩虹图等技艺，然而这些都不是大恩上师的言教，所以在写作《前行》时，我没有掺杂自己造作的词类。

从华智仁波切的传记中可以看出，尊者不仅是大成就者、大修行人，而且是学识渊博的学者、智者，是那个时代非常杰出的人物。尊者善巧绘画，尤其擅长诗歌，从他的《莲苑歌舞》就看得出来，他在诗词，也包括印度的诗词方面，是很有造诣的。假如《大圆满前行》全都用诗歌的方式撰写，从尊者本人来讲是没有问题的。但这里尊者讲了，这并不是以如来芽尊者为主大恩上师们的言教，所以，他没有掺杂这种分别念的词句，而是原原本本地记录了上师的言教。

所谓原原本本，也不是上师打个呵欠、咳嗽两下也写进去。像现在有些上师的弟子，他在整理上师的法本时，一点都不敢动，上师打

个呵欠，就写上“哈”，上师咳嗽了，就写上“喀、喀”，很怕加上自己的分别念。其实也不是这样。

上师们在演讲的过程中，不一定每一句话、每一个用词都很圆满，形成文字时需要有些恰当的处理。因为演讲和造论毕竟是有距离的，如藏地有些格言中就说：“造论时要极为严谨，而传法时则应视情境而定。”因此，要一个演讲者在当场发挥的时候，遣词达意完全准确，远离因明三相推理中的所有过患，是不可能的。

那么，会整理的人，他既能不违背上师的本意，又能在遣词造句、甚至润色上做得相当到位。所以，对那些做文字的道友，我希望你们以后在对各位上师发心的过程中，尽量不要偏堕。如果只是描绘自己心里诗词的彩虹图，上师讲的是这个，你润色成了另一个，根本找不到上师的感觉，这样不对；如果你根本没有明白上师所讲的意思，误解了、写错了，这样也不对；但是，如果太拘泥的话，上师说什么，就一句一句原原本本地写上去，这样到了文字上以后，也不见得是上师的真实意思。因为上师在演讲的时候，有时候意思说清楚了，也不一定特别注意词句。

总之，现在有很多上师，尤其是藏传佛教的上师，他们都有一些得力弟子，由这些弟子

为上师做书、做光盘乃至做很多方面的资料，通过这些，就把上师善知识的教言留下来了。其实这是很有必要的。

而且，这样的上师有一个不够，两个不够，一百个也不够。为什么呢？因为所化众生很多，而且每个上师的所化都不同。当这些上师们，尤其是有悲心、有智慧，真正有传承上师加持的上师们，他的教言留到文字上以后，一定会对将来的众生有利。你看华智仁波切，他把上师的教言理成文字之后，一百多年后的今天，我们还在受益。因此，如果现在也把很多上师们的教言做成文字、光盘，那么到了未来，不同层次的众生也必将受益。

当然，发心过程中也不容易。道友与道友之间的配合，思想理念上的碰撞等等，一做起事来就会出些问题。比如，如果是我整理的，你要修改的话，那我可能很痛苦，尤其知识分子，这种痛苦是无法对治的。有些道友甚至说："如果还要某某再看一遍的话，我再也不会发心了！把我的稿子弄得面目全非……"很伤心、很痛苦，这个我是理解的。

但不管怎么样，如今的佛法也算兴盛，很多上师弘法利生的缘起比较好，所以道友们还是应该认真发心。当然，发心的时候要注意，

不堕两边是最好的。

无等上师真佛出于世，雪域世间增上善妙矣，
圆寂之时逝去尚未久，健在金刚道友可作证。

尊者接着说：我说如实记录了上师的言教，这不是妄语。因为我的无等上师如来芽尊者是真佛出现于世，他为整个藏地雪域带来无比的欢乐和利益，增上了善妙，而圆寂的时间还不太久，那么，《前行》是否为上师的教言？是否掺杂了我自己的分别念？健在的很多金刚道友都可以作证。

从这里看，可能上师圆寂不久，华智仁波切就造了这部论典。因此，在上师住世或圆寂不久时，能将他的教言理成文字、做成光盘，是很重要的。

上师如意宝的教言，我刚来学院时天天都拼命记，但是到了后来，觉得"天天都有，没事吧，以后再写吧"，之后就再也没记了。这样一晃十几年就过了。但学院里有一个非常普通的僧人叫才让滚波，他把上师每天讲的全部记录了下来，上师圆寂以后，就理成了文字。后来丹增活佛作了校对，几年前印了出来，是藏文的，大概有两百页左右。

这一下，法王的所有弟子都特别地感恩他，

特别欢喜。为什么呢？因为当时即使是上师的一个普通的语言，他也都记了下来。看了这些文字以后，自然就想起了上师的音容笑貌，以及各个方面的一些事情。同时，还有很多大家根本不知道的教言，也都形成了文字，特别珍贵！

而我看了以后，感觉自己最遗憾的，就是没能把法王的所作所为记录下来。也包括法王在国外弘法时的一些情形，很精彩、很感人，但那时候总觉得以后会想得起来，所以最多写几个字就过了，没有正式记录下来。而到了后来，甚至连当时的笔记本也找不到了；凭着记忆记住的片段，一段时间以后，也都忘得一干二净了。

可见，依止上师时，将上师的教言理成文字是非常重要的。

是故结集真实圣教言，于此精进之因依师恩，
我以敬信善意造此论，道友天众理应作随喜。

因此，华智仁波切结集了上师真实的圣者言教，而在这上面精进的原因，就是为了报答上师的深厚之恩。尊者说：我以无比的恭敬心与信心，同时满怀善心而写作此论，对此，道友、天众、护法神等理应作随喜及护持。

其实很多发心人员也是这样，一方面为了报答上师的恩德，另一方面，也觉得上师的教言对将来的芸芸众生肯定有不可估量的利益，就是在这样的善心中做事的。有些道友发心非常清净，自始至终不和人争什么，也不为什么其他目的，就是一心一意把法本整理圆满，这样的话，现世也好，未来的时代也好，应该能利益到很多人。

如果让我自己来弄，不要说一本书，可能连一个教证、一段话，要写好都是很困难的。其实一本书也是很大的工程，不是很容易的。所以，对于每一本书的完成，金刚道友们也都应该随喜，天众、护法神们也应该赞叹、护持。

我经常在想，前辈大德的确了不起，留下了这么好的教言，不仅是《前行》，还有很多很多的论典。而这些在当时，像无垢光尊者、麦彭仁波切住世时，可能不一定受欢迎，但过了那个时代，几十年、几百年以后，人们才知道他们的智慧和悲心，才更加生起景仰。

未来出世有缘诸善士，若见此文理当心生起，
亲遇师佛恭敬诚信心，自觉所言要诀无错谬。

尊者造论以后，希望当时的金刚道友和护法神都随喜、护持，而对未来的有缘善士——也

就是我们了，我们肯定有缘，也包括来学院旅游今天到场的人，虽然你们不一定有学的心，但你来了，也应该是这里所说的“有缘善士”。当有缘善士见到《大圆满前行》时，理当就好像亲自遇到华智仁波切的如佛般的上师一样，从心里生起欢喜心、恭敬心以及诚挚的信心。而尊者他自己认为，在论中所说的要诀没有任何错谬。

以前，当我最初看到这个偈颂时，才真正明白如来芽尊者是什么样的人，华智仁波切是什么样的境界，他们的确是真正的佛陀，是佛以人的形象来到世间。其实，这从他们的所作所为，以及所留下的教言文字等各方面都看得出来，他们的确是特别伟大的修行人。因此，我们对作者及作者的上师们，对这部《大圆满前行》，都应该生起不共的信心。

现在藏地有很多活佛转世，华智仁波切有很多转世，如来芽尊者有很多转世，麦彭仁波切有很多转世，无垢光尊者也有很多的转世……世间有佛菩萨的化身，我们不否认，不要说是人，就连飞禽走兽中都有。但是，就像颇瓦法中所讲的，有些“转世者”在显现上，与昔日的大德是无法相比的。

因此，如果你要依止，要生信心，就对《大

圆满前行》生信心，这是不会错的。假使你在当年见到了如来芽尊者，他对你饶益的方式，也无非是为你宣讲他的教言。因为他的教言是从大悲菩提心中流露的，是完全能利益你、利益众生的，而除此以外，也不会有别的了。那到了末法时代，如果你不会区分人，就在法上作个选择也可以。

我并不排斥任何的化身或转世，但是用智慧观察时，前和后，还是应该有一些相似性的。比如说六祖，他的法是经，人也是真佛，这是历史上公认的。但如果他的转世是个一般的和尚，甚至行为上也是颠颠倒倒，不仅没有给佛教增光，反而染上了污点，谁愿意承认这是六祖的化身呢？

所以，我希望大家对《大圆满前行》生信心，就像你遇到了真实的如来芽尊者、智悲光尊者一样。他们都非常了不起。在华智仁波切的传记中说，智悲光尊者有五位化身，而华智仁波切是其中之一。还有种说法是，华智仁波切的外相是寂天菩萨的化身，内是印度大成就者夏瓦热，密则与观世音菩萨无二无别，所以他是三重化身[111]。

[111] 《华智仁波切略传》云：“外即佛子寂天论师者，内即大成就者夏瓦热，密行圣者观世音菩萨，祈祷晋美秋吉旺布尊。”

为什么华智仁波切特别喜欢《入行论》，天天带着？因为这是他的前世造的，比较执著吧。（众笑）

你们也可以，如果今世造了论典，后世就常常揣在怀里。

◎ 回向

如是从中所得诸善根，回向曾为慈母众有情，
皆为殊胜上师摄受后，依教奉行究竟证圣果。

尊者说：现在将造论等所得的一切善根，回向于曾经成为自己慈母的无边一切有情，愿他们在被殊胜善知识摄受以后，依教奉行，并最终证得无上圣果。

愿见无等上师圆满佛，其言甘露所育之诸众，
一同现前无上正等觉，踏上引导众生事业程。

尊者发愿：愿能现见依靠他与他无等上师的教言甘露所培育出来的所有弟子同时现前无上正等觉佛果，往生极乐世界或其他刹土，并且踏上引导无量众生走向解脱的事业旅程。他愿自己能见到这一切。

我们也应该发愿：愿能见到法王如意宝培育的所有四众弟子，自在往生极乐世界，圆满

地道功德，成就佛果，利益无量无边的众生。愿所有这些精彩的场面，我们都能一一见到。当然，我们自己也是其中的一员。

其实，这样发愿是很有必要的。

你看，极乐世界有这么多比丘僧众，他们都在共同修学，将来也都会走向利益众生的旅途。世间也是一样，在同一所学校一起读书的同学，共同完成学业之后，便各自进入社会，开始了自己的生活。

因此，在学院共同学习的道友也应该发这样的愿，愿能见到自己的同行道友一同成佛，以及利益众生的一切景观。

愿凡享用善说甘露汁，教言欢歌吸引善缘士，
大恩上师所有诸法子，彼等悉皆长久而住世。

华智仁波切发愿：愿凡是享用此《前行》善说的甘露汁，被上师的教言欢歌所吸引的善缘之士，以及大恩上师的所有法子（这里面包括一般的弟子，也包括活佛、堪布、法王等等），愿他们全都长久住世、常转法轮。

尊者当时为之发愿的这些人，现在肯定都圆寂了，但发愿的方式可以借鉴。比如，我们也可以发愿：愿法王如意宝（或你自己的根本上师）所摄受的弟子，以及在他的教言甘露滋润下成

长的所有高僧大德、弘法利生之士等，全都长久住世、常转法轮。

愿我自此生生世世中，成为师尊随学之奴仆，
一切谨遵师言依教行，令其欢喜恒时得摄受。

尊者发愿（我们也可以跟着默默发愿）：愿我从现在开始乃至在生生世世中，都成为如佛陀般上师的随学奴仆，一切时处都谨遵上师的言教，上师如何吩咐都依教奉行，令上师时时生起欢喜心，并恒时得到上师的摄受。

华智仁波切对上师有特别的、不共的信心和恭敬心，正因为这样，所以他在结文中的所有偈颂，提到的全都是上师，而并没有说某某佛或某某菩萨。如果一个人对上师有如此大的信心，那他的事业也一定会很广大。

愿我度尽轮回众生前，舍弃自身受用一切善，
甘为一切可怜老母仆，彼等受持圆满佛妙法。

愿我在度尽所有轮回众生之前，能舍弃自己所珍爱的身体、受用乃至一切善根，全部施于众生，心甘情愿地成为一切可怜老母有情的仆人，让他们享受圆满佛陀的教法和证法。

这样的发愿，我们应该也做得到。比如，当你在发心的过程中，稍微累一点、辛苦一点、

有点烦恼不开心的时候，就可以这样发愿：现在我发心做事，就是为众生做奴仆，在服务众生时，即使我要感受各种的痛苦，要作出种种的牺牲，我也心甘情愿，愿我所做的一切，能让众生自在、无勤地享受佛法。

有这种大乘发心的人，是很了不起的。像有些道友就说："我稍微累一点不要紧，只要其他人能好好闻思修行，为他们创造一些条件和因缘，我愿意付出一切。"

愿我暂时心中亦升起，传承上师加持璀璨日，
依止寂静之处度此生，究竟获得无等上师果。

愿我在获得佛果之前，心中暂时也能升起传承上师加持的璀璨日光，依止寂静地方度过此生，并于究竟上获得无等上师的果位。

其实我们很需要上师的加持。有了上师的加持，修行就会很顺利，不费力，也不会那么艰难，因为你始终会感受到上师的加持。不管是夜里还是白天，是修行还是做事，当你遇到再大的困难，身体出现再严重的疾病，甚至遇上世出世间最大的磨难，只要有上师的加持日光在，那种温暖、那种无形的力量，就会让你做什么都有动力，克服什么都能坚忍。所以，单凭着上师的加持，你也绝对不会离开修行或

弘法的岗位。

而如果没有上师的加持（当然这是你自己不想祈祷、不想亲近），甚至背道而驰，上师说一句，就对着干，那缘起就破坏了，不可能得到加持。得不到加持，做什么都很困难。这是我从多年依止善知识的经验、体会中总结出来的。

当然，个别发心人员跟上师之间，偶尔有一些口角或者小的得罪，我想这个不要紧。比如，在管理上，上师让你这么做，而你有自己的考虑，没有这么做，这个不算得罪，也算不上是违背。但有些人因为这些小事，就不敢发心了，甚至连呆都不想呆了："哎，天天让上师不欢喜，不如我走算了！"其实也不需要这样。一般来讲，在管理过程中，道友和道友之间，法师或管理者与道友之间，偶尔有一些摩擦，也不会构成罪恶的。

但有些人动不动就："我给你传过法，你是我的弟子。你对我态度不好，就破誓言了，破戒律了……"这样是绝对不行的！事情本来很简单，弄得太严重了也不好。因此，我希望道友们都能和睦相处，平时大家在佛法上互相交流，如果有了什么事情，当面说出来比较好。比如你说"你做得不对"，我当时可能会生气，但过了以后就没了。



前段时间，慈诚罗珠堪布和我商量事情时，他说了一句话，我觉得这句话很好。他说："虽然金刚道友之间不能互相生嗔恨心，但为了弘法利生和管理学院，有些事情上也不得不互相得罪，甚至生气。但事情一过，离开这个门以后，心里也就没什么了，谁也不会执著的。"

所以，有一点小摩擦也不算什么，不要放在心上。如果几年后还耿耿于怀，因为当时对方说了什么，所以到现在你还是有一种态度，这样就不好了。大乘佛子，尤其是金刚道友之间，千万不能这样。法师和道友之间也不能这样，否则，法师也就不具足法师的法相了。因此，如果不是有意去得罪，出现一些小小的问题，上师也不会不欢喜，也不算严重的罪过。

上师欢喜不欢喜，有时也要结合上师的密意来了解。比如，我自己在依止上师的过程中，有时上师确实是显得不欢喜了，是有这样的。但我始终认为，上师对我从总体上应该是欢喜的，应该是乐意摄受的，不会对我有什么看法。因为在我依止的过程中，上师的任何教言我都努力去做，可以说是依教奉行的。

因此，在座的每一个道友，以后在你们依止任何一位法师的过程中，一方面一定要好好依止，而另一方面，一个小小的事情，比如大

家的见解不同，然后就“我现在完了，得罪上师了”，这样也大可不必。

回到这个发愿上来。总之，在我们修行的过程中，要祈愿上师的加持日光，能够照耀自己的相续，这样就不会天天散乱了。城市里的人，如果有机会的话，也应该依止寂静地修学。如《大宝积经》中讲：“若有在家菩萨，以一切乐具，在恒河沙数劫中供养一切恒河沙数诸佛及比丘众；而如果有出家菩萨，向阿兰若寂静地迈上七步，后者的功德胜过前者太多太多，为什么呢？因为后者必将迅速获得大菩提。”所以，来喇荣山沟以后，即使呆个两三天就下山了，功德也是非常大的。

而尊者在这里发愿：要依止寂静处度过此生，并最终获得无等上师的果位。上师是大成就者，得到上师的果位，也就是最究竟的果位了。

◎ 结文小字

华智仁波切说：此龙钦宁提共不共内外前行引导文，是依照我的无等殊胜上师之口传而撰写的。

当时撰写的缘起，是有几拨人来劝请尊者。首先是如来芽尊者的亲传弟子——精进持戒的

卓玛泽让（我在看到、读到这些人名时，常会感到无常迅速），将自己所记得的内容，整理成笔记交与他，并诚挚地劝请说：“以此为基础，无论如何请您撰著一部完全遵照至尊上师教言的引导文。”

尤其是，继承至尊殊胜上师密法传承的法王子——大活佛普贤胜乘金刚（根桑特秋多吉），亲自为华智仁波切提供纸张等，并再三劝请。

以前藏地纸墨很难得，只要你提供笔、提供纸、提供墨，有些老上师就马上造论。像德巴堪布，前几天有些居士给他提供纸，好几本特别厚的日记本，请上师造论，上师也答应了。当时我开玩笑说：“现在纸都不稀有了，但在古代是很难得的，所以上师们常说‘某某弟子给我提供了纸，那我一定要造论，纸张很少，但智慧还是很多的’。”

相反，现在的话，纸张虽然很多，但能造论的上师不多，因为智慧少，没办法。像我桌子上就有很多纸条，都是请求写这个、写那个，翻译这个、翻译那个，但我也写不了。因为我没有智慧，只有纸。

后来，继承众生怙主尊师窍诀传承的意长子——圆满教法的主尊活佛利他无量（洋彭塔意）仁波切也说：“如果上师的口传教言写成文

字，则有忆念上师，并起恭敬诚信的必要，因此，无论如何请您一定撰写。”如此赐予安慰。

这是第三位劝请者。确实，如果整理得善巧，一方面会有上师的感觉，一方面文字又不啰嗦，很精要，不会让人读起来觉得厌烦。

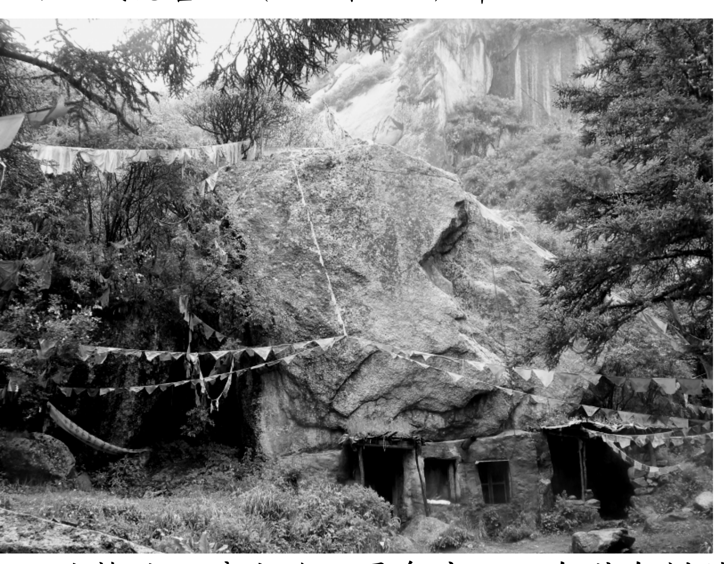
尊者接着说：此外，乃至获得菩提果之间必定犹如灯光与灯芯般和睦相处，或如双目般慈爱的诸多金刚道友，也给予了“善哉”的安慰及智慧的鼓励，使我深受鼓舞——“你在写《普贤上师言教》，不错不错，好好好！”这种鼓励很重要。如果反对的声音太多，写的人就没有力气了。

像我以前翻译《弟子规》时，藏族的几位法师都说：“可以可以，有必要！这个内容很好。”这样我就有劲儿了，很快译成了藏文。如果没有他们的安慰，我也很犹豫：“到底有必要吗？”所以，鼓励很重要。

说到自己时，尊者说：虽然百位成就之顶饰持明者无等菩提金刚，曾亲赐我邬金无畏法自在（晋美秋吉旺波）的美名冠冕，但事实上，自己只是一个五毒烈火炽燃、叫做啊哦舍波、行为下劣的人。当然，这是华智仁波切的自我谦虚。

那《大圆满前行》是在哪里撰写的呢？

此文撰写于邬金萨旦秋朗（禅定法洲）寂静处（佐钦寺附近），由完美无瑕的饰品庄严、雄伟壮观的大威德宫殿（是一个山洞）中。



此静处环境幽雅、景色宜人，各种各样的树、藤、条、段，顶端吸取和暖的阳光，根部吸收凉爽的甘露，枝繁叶茂、百花盛开、硕果累累，好似悬垂的璎珞一般，从中间缝隙中可见碧蓝的晴天宛如倩女一般展露笑颜（那里的森林特别茂密，洞口有很多树，从缝隙中可以看见蓝天，所以作者把蓝天比作美女），从而犹如为甘露滋润一般令人舒心悦意。

愿所得一切善根，成为无边众生依此胜道于本来怙主基界中得解脱之因。

译于色达喇荣五明佛学院
二〇〇〇年元月二十七日终
重校于二〇〇七年四月十八日

◎ 会供、感言及回向

至此，《大圆满前行》已讲述圆满了！

这部法我讲过几遍：刚开始译时讲了一遍，译完以后讲了一遍，2007 年讲过一遍，这次就是第四次了。

按照上师如意宝的传统，一部大法讲圆满以后，要作一个会供，感谢所有的三根本、护法神、天地神等，同时我也非常感谢所有的金刚道友。这里有一些简单的会供品，网络上的道友虽然得不到，但依靠三根本的加持，你们可以观想享用会供品，如此，同样也能得到会供品的力量和营养。

除了会供以外，一般还要休息几天，一天、两天的都有。但明天我们继续上课，过两天再有放松和休息的时间。

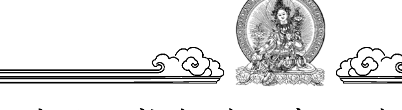
总的来讲，《前行》讲了这么长时间，期间所有的发心人员都特别努力，对此我再次地表示感谢。《大圆满前行》的讲记——《前行广释》，

应该有八本，第七本已经印出来了，刚刚有人放在法座这里。这个缘起很好！现在，我自己很努力地把《大圆满前行》讲完了，讲记还剩下一本，到时候做完以后，发心人员的发心也就圆满了。

这部法确实有很大的加持。所以，在座的也好，网络上收听的也好，以后学习光盘的也好，不管是谁，以后听到、看到这部法的人，我希望你们都能把《大圆满前行》的原文好好地翻阅。有时间的话，也可以看看讲记。

我在讲解中运用的一些上师的教言，一些藏地、汉地的教证，以及我自己平时的感受，都落到讲记上了。《前行广释》的文字、《藏传净土法》的文字，还有光盘，这些我基本上都看了，整理制作得都特别好。我是很爱挑毛病的，但对他们做的，我非常满意。不过我也希望，大家应该继续认真地发心，不要心情好时就认真做，心情不好了就随便做，这样不好。一旦几百年后这个成了历史，这些文字就成了我们的“形象代言人”，因此，发心人员一定要善始善终。

其实，发心的人也需要一些鼓励和支持，像刚才讲的，哪怕是一些精神的安慰，一句“善哉、善哉”，对他们也很有帮助。他们非常不容



易。我的话，长年讲下来，讲什么课也都比较习惯了，但发心人员们还是需要道友的鼓励，你从旁边说一句“善哉、善哉”、“你做得很好，谢谢你啊”……一句话，他们也会觉得很安慰、很温暖。

当然，外面很多人能够看到、听到《前行》，也跟菩提学会很多道友的努力有关。所以，对这些相关的发心人员，我也很感谢你们！

最后，再次特别地感谢：对我们讲闻佛法给予加持的所有三根本、护法神、天尊、地神，以及肉眼见不到的众多非人等各类有情！

同时，以此讲闻圆满的善根，回向于一切众生，愿他们真正生起菩提心，依靠传承上师们的加持，获得暂时的安乐与究竟的解脱！

并回向于现今正住世的所有高僧大德，愿他们长久住世、广转法轮！

愿佛法的甘露传遍于全世界！

愿无量无边的众生真正得到解脱！

2012年9月25日
完稿于虹身圣地喇荣

《前行广释》思考题

『上师瑜伽』

第126节课

475、在顶礼句中，华智仁波切是怎样赞叹自己的上师的？

476、对于“视师如佛”，你是怎么理解的？你做得怎么样？试着经常用教证来调整自己的心态，生起并增上这种信心。

477、为什么上师瑜伽是最深的修法？请用教证说明。

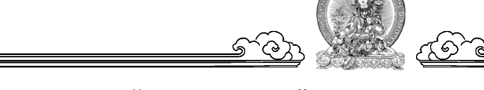
478、在修持上，试着为自己规定念上师瑜伽的次数，并尝试观想一切都是上师的幻变与游舞。

第127节课

479、没有敬信则不得加持，对此你是如何理解的？

480、请结合几位成就者的公案，谈谈你对“上师瑜伽”的理解及体会。

第128节课



481、在“明观福田”时，对自己应如何观想？
482、如何观想莲花生大士？请从本体、形象、衣着、冠冕、手印、装饰等方面，细致描述。
483、上师瑜伽的三种修法是什么？

第129节课

484、在三门顶礼中，身、口、意顶礼的各自含义是什么？
485、五体投地顶礼的功德是什么？顶礼应该注意什么？
486、对于“依止上师应随学上师的行仪”，你是如何理解的？

第130节课

487、你对依止上师即模仿，是如何理解的？
488、用教证说明如法顶礼的功德。
489、用自己的体会，说一说共同修善与独修的差别。
490、在词句上解释一下“普贤云供”的修法，并尽量修持。
491、所忏的罪业都有哪些？

第131节课

492、修持“随喜支”时，所随喜的功德有哪些？

493、在贫女随喜胜光王的公案中，你都学到了什么？请详细地讲一讲。
494、请以教证说明随喜的功德。
495、请认真修持这三支。

第132节课

496、如何理解“回向广大菩提因”？
497、回向人天安乐，与回向究竟菩提有何差别？请用教证或公案说明。
498、什么是三轮体空的回向？在凡夫位，可以以什么样的回向方式代替？

第133节课

499、我们应当以“五种了知”修持视师如佛，请详细说明这五种了知的内容。
500、“上师的功德不可测”，请列举几点以说明。
501、请解释将一切显现观作“上师的游舞”的含义。你对此有何体会？

第134节课

502、怎样在一切威仪中修上师瑜伽？
503、应该如何将一切苦乐转为道用？你对此有何感触？
504、灌顶的二因四缘是哪些？请详细说明。

505、什么是基、道、果三种灌顶？
506、什么是如来密意传？

第135节课

507、请简单讲一讲佛在《胜乐后续》中授记无上密法出现于世的情形。了解这些有何必要？

第136节课

508、请简单讲述补特伽罗耳传的的历史（到松赞干布这段）。明白佛教历史，对自己有何帮助？

第137节课

509、请仔细了解赤松德赞王时代兴盛佛法的历史。
510、请在日常的行住坐卧中，精进修持上师瑜伽。观察自己，你做得怎么样？

『往生法』

第138节课

511、请简单解释华智仁波切的顶礼句。
512、什么是法身往生法？
513、什么是报身往生法？
514、什么是化身往生法？

515、不堕恶道的方法有哪些？你在这方面有把握吗？今后有何打算？

第139节课

516、请仔细分析平凡者需要具三想往生法的道理。
517、请解释不修成佛法中“不修”的含义。这对你有何启示？

第140节课

518、请详细解释临终时的三种隐没次第。
519、什么时候是往生的最佳时刻？
520、你对助念是如何理解的？你给别人助念时，有什么收获？请跟大家分享。

第141节课

521、请完整讲述观修往生法的四步次第。你从中得到什么受益？

第142节课

522、请熟悉并修持整个往生法。
523、面对死亡，你平时都有哪些准备？请交流一下这方面的心得。

『结 文』

第 143 节课

524、《前行》这十二个引导文，每一个的意义是如何概括的？

525、为什么说《前行》涵摄了一切显密修要？

526、窍诀是用来对治自心，你如何理解？请用教证等说明。

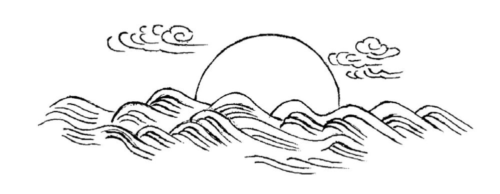
527、“如今就是计划永善永恶的界限，相当于一百生世中的一次食物”，对此你如何理解？

第 144 节课

528、作者如何以几种比喻说明此论为善说？对此你有哪些体会？

529、通过学习《前行》，你最大的收获是什么？请与大家分享。

530、这次学完《前行》之后，你能尽量每年看一遍吗？






前行实修法

全知无垢光尊者 著
索达吉堪布 传讲

丁二（思维行菩提心学处）分六：一、布施度；二、持戒度；三、安忍度；四、精进度；五、静虑度；六、智慧度。

戊一、布施度：

前行：皈依、发心。

正行：观想对于布施的对境——一切众生，我应尽己所能以财、法、无畏作真实布施，以自己的身体、受用、善根作意幻布施。

（以前学《修心七要》时讲过，训练布施时，如果自己的悭吝心太重，实在舍不得将东西施给别人，那么，可先将左手的东西送给右手，再把右手的东西送给左手……如此反复练习，直至舍心生起为止。然后慢慢修持自己的舍心，到了最后，就算布施身体，也会跟布施蔬菜没什么差别。）

总之，应当真实或意幻进行普通布施、大布施、极大布施，尽力真实或以等持力意幻供养三宝。同时，还应以食子、净水、烧烟等，布施魔鬼、非人与饿鬼。

一方面要这样观想，一方面有条件的话，

也要实地去做。比如，当我们遇到众生时，讲一句佛法，也是法布施；路上看到一个小虫生命垂危，把它放在安全的地方，也是无畏布施；见到一些乞丐，在没有吝啬心的情况下，哪怕拿出一分钱、一毛钱、一块钱，也是财布施。乃至这么微小的布施以上，平时也要尽量行持以积累资粮。

后行：于无缘中回向善根。

第七十七修法终

戊二（持戒度）分二：一、本体；二、差别。

己一、本体：

前行：皈依、发心。

正行：所谓的持戒，即是以断除罪行之善心护持自相续。

如果是出家菩萨，则应严格守护曾受的沙弥戒、沙弥尼戒、比丘戒、比丘尼戒等声闻乘戒律，并且在忏前戒后、依对治力的基础上，护持愿菩提心、行菩提心，反复以仪轨受菩萨戒。

即使是在家菩萨，至少也要受一分居士戒，并在此基础上，同样每天受持菩萨戒。

总之，无论出家还是在家，皆应护持自相续（摄集善法戒），不要造恶业（严禁恶行戒），尽

量利益他众（饶益有情戒），并反复以仪轨受菩萨戒。

按菩萨戒的一些仪轨所讲，一般需要白天三次、晚上三次。但对于比较忙的人而言，即使做不到这一点，至少也要一天受一次菩萨戒，边念诵边观想，对以前所犯的罪业尽量忏悔，以令将来的功德不断增上。

后行：于无缘中回向善根。

第七十八修法终

己二（差别）：一、清净行境；二、观修大士八大发心。

庚一、清净行境：

前行：皈依、发心。

正行：《华严经》云："菩萨进入房屋时，当发心愿一切众生到达解脱城；睡眠时，发心愿众生获得佛陀法身；做梦时，观想愿证悟诸法如梦；系腰带时，发心愿一切众生皆结善缘；坐于垫上时，发心愿获得金刚座；

点火时，发心愿焚毁烦恼薪；火燃起时，发心愿燃亮智慧火；饭熟时，发心愿众生获得智慧甘露；进餐时，发心愿众生获得禅定食；

外出时，发心愿众生从轮回城中解脱；下梯阶时，发心愿趋入轮回利益有情；开门时，



发心愿开启解脱门；关门时，发心愿阻塞恶趣门；上路时，发心愿趋入圣道；上行时，发心愿一切众生享受善趣安乐；下行时，发心愿断绝三恶趣；遇到众生时，发心愿亲睹佛陀；落脚时，发心愿饶益众生；抬足时，发心愿拔除轮回；

看到佩装饰品者时，发心愿获得相好之饰；见无装饰品者时，发心愿具足清净功德；见满器时，发心愿功德圆满；见空器时，发心愿过患空无；见喜爱之众生时，发心愿喜爱正法；见不喜爱之众生时，发心愿不喜有为法；见安乐之众生时，发心愿获得佛之安乐；见苦难众生时，发心愿遣除有情之一切痛苦；见到患者时，发心愿摆脱疾病；见报恩者时，发心愿报答诸佛菩萨之恩；见不报恩者时，发心愿不报邪见者之恩；见反对者时，发心愿能消灭一切外道；见到赞叹之情景时，发心愿赞叹诸佛菩萨；

见他人说法时，发心愿获得佛之辩才；见到佛像时，发心愿无碍面见诸佛；见到佛塔时，发心愿见众生之应供处；见人经商时，发心愿获得圣者七财；见人顶礼时，发心愿获得人天导师佛之无见顶相。"

按照《华严经》的观点，日常生活中的每

一个行为，都应当为众生或解脱而发愿。修行比较好的人，往往会这样观想；修行不好的人，听了以后，可能只是刚开始一天两天想想而已。

后行：回向善根。

第七十九修法终

庚二、观修大士八大发心：

（这个发心非常大！我们平时应专门抄在笔记本上，或者写在自己能看得见的墙上。有些现在可能难以做到，但慢慢地，哪怕经常发里面的一个愿，也有无量的功德。）

前行：皈依、发心。

正行：观想但愿我有朝一日，能遣除一切众生的痛苦；

但愿我有朝一日，能令苦难众生具有大财富，不管是精神财富、还是物质财富，只要有苦难众生，我都能赐予他们这些；

但愿我有朝一日，能像佛陀在因地时那样，以自己的血肉之躯利益众生；

但愿我有朝一日，能饶益长久堕于地狱中的众生；

但愿我有朝一日，能以世间、出世间的广大财富，满足众生希求；

但愿我有朝一日成佛后，定能去除众生身



心的一切痛苦；

但愿我生生世世中，断除一切损害众生之行，不唯住胜义之一味寂灭，不言令众生不悦之语，不行不利他众之事，不转成有害于众生的身体、智者、富翁，不喜损害他众；

但愿我有朝一日，能令一切众生罪业果报成熟于自身，自之善果成熟于众生令彼等享乐。

后行：回向善根。

第八十修法终

戊三（安忍度）分二：一、有缘之安忍；二、无缘之安忍。

己一、有缘之安忍：

前行：皈依、发心。

正行：修持正法过程中，虽有苦行之安忍、承受他苦之安忍、不畏广大正法之安忍、忍受自心痛苦之安忍。然而，此处主要修的是，对于他人加害自己，不生嗔心，修持安忍。

即当遭受眷属的邪行，或有义、无义的一切损恼时，皆不生计较之心，而以智慧作如是观察：众生的本性即是损害者，就像火的本性是热性一样，所以他们这样加害我，也是情有可原的，我不应报仇，当修安忍。

众生害我，也不是无缘无故的，往昔我也

一定造过如此恶业。若忍辱负重，则可获得殊胜福德，由此也当安忍。

如果不是我自己的业力，那么，他人不管怎么损害我，也不能使我变得高贵或低劣，所以理应忍辱。

若能令对方改正错误，则想方设法去做；如果实在无法改变，那么生起无法堪忍的计较之心，也只会令自己苦恼而已，无有实义，并且他人会更进一步损害自己。因此，我应当断除一切计较嗔恨之心，心态平静，悠然放松。

【提示语】：

我们在生活中接触各种人时，经常会需要修持安忍。《入菩萨行论》的“安忍品”中，对此讲得比较广，通过对敌人、自己、嗔心一一观察，当下可以止息嗔心，或者通过空性来修安忍也可以。而此处，则是从另一个角度，对很多方面加以分析，提供了修安忍的殊胜窍诀。

后行：以三轮体空作回向。

第八十一修法终

己二、无缘之安忍：

前行：皈依、发心。

正行：观想加害者与自己的身体皆可分析







为微尘，最后成为无分空性；分析语言之颜色与可识别性，结果自然消失无迹；观心可识别之本体，结果无有实体，它没有颜色、形状，没有本体、来源、去处等等。

也就是说，作害之敌、损害之不悦耳语以及损恼、不快等心情，从对境和自身上一一观察时，都无余变成了空性，于无生空性中放松安住。

【提示语】：

平时你没遇到什么大的痛苦时，不一定修得很好；而一旦遇到了别人的不理解、陷害、冤枉，自己特别失望时，这样一观想，还是有比较深的感受，觉得一切确实是空性的，自己对自己有一种安慰，心也有重新复活的机会。

其实，只不过我们没有修而已，要不然，仅仅这一个修法，也能真正解决生活中的很多痛苦和困难。

后行：回向善根。

第八十二修法终

戊四、精进度：

前行：皈依、发心。

正行：观想我若这般懒惰、懈怠，自利尚



不能成办，何况说是利他了？

因此，我为利一切有情，必须精进修法，尽力勤修十法行：抄写佛经、供养佛菩萨、布施可怜众生、听闻正法、受持法理、看书学习、传讲佛法、讽诵经文、思维法义、实地修行，以及修持十度、顶礼、转绕等正法。尤其应当修七支供，及念诵《三聚经》（即《三十五佛忏悔文》）。

总之，作为修行人，在善法方面要比较精进，在恶法方面要尽量远离。

【提示语】：

有些道友特别爱学，这从很多方面也看得出来。当然，每个人前世和今生的缘分不同，有些人一看书、一学习，就开始头痛，或者心脏不舒服，这可能也是前世的业障，值得好好忏悔。

对我们来说，最关键的是，不要把学习始终当作一种压力，而应当成一种享受。不管你学得怎么样，还是应该经常看书、经常学习。否则，一说看书，心里就特别难受，表情也郁郁寡欢，而一说去看电视，马上就精神抖擞、兴致勃勃，那么从这个小小的行为中，也能发现你到底是什么样的“转世活佛”。

要知道，每天若能学习、听法，对内心也是一种充电，每天可以增加一点点动力。以前听法王如意宝和其他法师讲法时，对我来说，哪怕只听了一堂课，这种加持好长时间也不会消失。比如上师当时讲《释尊广传》，每一次讲到释迦牟尼佛的悲心，我好长时间对佛陀的信心都不会退；上师讲戒律的时候，我好长时间对自己的行为也非常注意；一讲因明的时候，自己每天都练习辩论，晚上也睡不着在思维：“万一他说什么什么，我应该要用这种理论来辩驳他……”自己一个人就开始练。所以，一堂课有很大的作用。但现在因为没有上师传法，我的思想似乎一直停滞，有时候看了一点书，也好像没有那么大力量了。

所以，希望法师们讲课时，最好不要只是为了完成任务，而应该给大家内心一种触动。包括我们这里讲考时，有些人只是稍微看一下，然后拿着书读一遍，这个力量不是很大；有些人虽然很想发挥，但有时候却发挥偏了，明明讲的是“精进”，他却在“懈怠”上发挥很多，这样也不行。

讲考，其实是一种培训、一种训练。你们看看别人是怎么讲的，自己也应该学一学。别人讲得特别好，自己不如他，就应该见贤思齐，

向他学习；别人讲得不太好，自己则应避免他的问题，尽量有各方面的准备。

后行：于三轮无缘中回向善根。

第八十三修法终

戊五（静虑度）分六：一、思维变化无常之自性；二、思维贪欲之过患；三、思维与凡夫交往之过患；四、思维愦闹之过患；五、思维静处功德；六、真实修持静虑。

己一、思维变化无常之自性：

前行：皈依、发心。

正行：观想生际必死、聚际必散、积际必尽、高际必堕，一切兴盛终将衰亡，那些贪执漂动无常、无有实质的今生事物之人多么悲惨！

我也必将迅速死亡，明早或今晚不死的把握也没有，此生迷现的一切有何用呢？死亡时必定有利的，是甚深窍诀。日夜、刹那、瞬间、须臾都是变化的，我们正在一步步迈向死亡。因此，我必须修持禅定。

【提示语】：

为什么要修禅定？因为一切都是无常的，来不及了，要赶快修。明日死也不知，明年死也不知，我们没有时间拖很长时间。



很多人常说："等我头发白了、牙齿掉了，我就怎么怎么……"还有很多人抱怨："我没有儿子、女儿，等我老了，80岁以后怎么办哪？"想得倒是比较多，但实际上，我们的寿命不一定有那么长。

后行：回向善根。

第八十四修法终

己二、思维贪欲之过患：

前行：皈依、发心。

正行：思维贪欲有许多过患，诸如为积累、守护、增长财产而忙碌，增长不善业，与众人争论，有财仍不知足，增上慢心、悭吝，又担忧财产用尽、被人拿去、被人掠夺、与盗贼等共同分享。虽然积累，可到死时必须放下、远离一切，有多少财富就会有多少痛苦，痛苦总是多于安乐，并且与闻思修行、持戒等解脱法相违，受到诸圣者呵责。

之后于无生空性中安住。

【提示语】：

财富积累得再多，到了死的那一天，也只能全部留在人间，就像酥油里拔出一根毛一样，自己一点都带不走。我常会想到乔布斯，他那



么多财富、那样的智慧，最后这些都用不上。虽然到过印度，喜欢禅修，但有没有以菩提心或空性摄持，也不知道。没有摄持的话，什么都不观想，也没有断除轮回根本的智慧，那也只是坐坐而已。

所以，我们在财富上、住处上，最好不要特别计较。不然，这方面越执著，自己离修行越远。作为真正的修行人，基本的住处、饮食、穿着，没有确实不行。但有了以后，也不要太贪了，今年修一个房子，明年又修一个，看到更好的再修一个……这样一直下去，最后修行不知会变成什么样。我原来说过，有个道友每年都修一个房子，十年修了十个，修完后就离开了学院。

所以，大家应当懂得知足少欲。

后行：回向善根。

第八十五修法终

己三、思维与凡夫交往之过患：

前行：皈依、发心。

正行：无论与出家还是在家的凡夫眷属、亲朋好友、怨敌、不亲不怨者相交往，都是无法忍受的。因为他们秉性恶劣、忘恩负义、恩将仇报、贪欲强烈、不知满足、粗暴嗔恨、恶语伤人、唯求私欲、自然害他、薄情寡义，自己衰落时他们便会弃之不理，不知羞耻，对于正法誓言及因果报应毫不在乎，琐事繁多，难以满意，经常以争执、危害及嫉妒等非法手段欺惑他众，虚度人生。

只要与这些凡夫交往，就会减少善法，增长不善，诸圣者也是远离彼等。因此，为了断除修持解脱正法之违缘，我也不应交往任何凡夫，而应独自修持寂静等持。

后行：回向善根。

第八十六修法终

己四、思维愦闹之过患：

前行：皈依、发心。

正行：总的世间事物，尤其是今生的一切琐事，无有完结终止之时，恒常徒劳无义地忙忙碌碌，散乱度日。

（现在世间人，天天都忙忙碌碌，念一遍《普贤行愿品》的时间也没有，不知道在忙什么。我认识的个别居士，也说天天忙得很，但也没有做出什么。如此一辈子忙碌，当你死的时候，才算是终于忙完了，现在开始闲了，只有到中阴法王那里去休息了。）

无论如何精勤也无有实质，伏怨护亲永无休止，无论从事农、工、商、文化中哪一种行





业，都只是为了温饱而已，实际上丝毫没有趋向正法之道，夜以继日这样漫无约束地虚度时光有什么意义呢？因此，现在我必须舍弃今生，修持禅定。

【提示语】：

有些居士一听到这些，马上就要出家，什么都不管了。结果过一段时间，生了很多烦恼，又开始还俗了。这样变来变去不太庄严，也没有必要。你们在城市里，给自己创造条件好好修行，这还是很重要的。

后行：回向善根。

第八十七修法终

己五、思维静处功德：

前行：皈依、发心。

正行：观想昔日诸佛菩萨都是通过在寂静林中修持，获得了甘露法义，所以，我也愿意前往寂静林间。

那里既无有愦闹、散漫、忙碌之琐事，也无需经商、务农、与凡夫来往，与鸟兽为伴，充满安乐。以净水、树叶为饮食而苦行，住卧于山间岩洞中，与正法相应，无有任何熟人、亲友，自然而然增上善法，内心清净使智慧明

清。

寂静之处——寂静的森林、寂静的寺院、寂静的山间、寂静的山洞等，有许多诸如此类的功德。因此，我从现在起应当住于静处。

【提示语】：

大城市里的多数人，今生要前往森林中修行，可能不太现实。但即便如此，自己也应该想些办法，除了必要的工作、与亲友的交往以外，尽量空出一定的时间，修一下自己所得过的法。



毕竟人生很短暂，今天在座的人，诚如法王在《无常道歌》中所说，再过 100 年，人间一个也不会留下。不要说 100 年，就算再过 80 年，大多数人也会“你一堆、我一堆，全部都变成了灰”。

所以，来世并不是很遥远。我们在临死之前，每天哪怕抽出短短的时间，静下来思维、修行，这也很重要。否则，光是停留在理论上、文字上，到死的时候也用不上。

后行：回向善根。

第八十八修法终

己六、真实修持静虑：

前行：以毗卢七法而坐，皈依、发心。

正行：不分别、不执著任何法，于此境界中毫不散乱、坦然安住。外境显现不灭，生起无分别执著之等持。

【提示语】：

我们的心从无始以来，一刹那都不停留，始终在胡思乱想。现在好不容易让它静下来，刚开始可能有点麻烦，但通过五种阶段的训练，心慢慢就可以坦然安住。

安住的时候，外境什么都显现，但你却没有任何执著，这叫做胜观和寂止无二无别的等持。这种修行很重要，且不说相关修法中讲的修禅定的功德，即便是世间人一天特别劳累，通过禅定也能完全休息过来。

现在许多佛教大德，法务非常繁忙，有很多事情要做。按理来讲，他们应该劳累过度，身体吃不消，但由于懂得调整，早晚在空歇的时候会禅修，疲惫不堪、非常浮躁的身心，依此就可以恢复过来。

这一点，对心来讲非常重要！否则，前段时间一个报道说，现代人猝死的比例越来越高了，单单是中国，每年就约有55万人猝死，平均每天有一千人以上。这是什么原因导致的



呢？就是心情非常疲劳、压力特别大，在这样的心态中，人突然就死了。

相比之下，佛教的大德、出家人就不会这样。他们虽然要面对很多事情，不是像有些人认为的，剃了光头以后，整天就无所事事。佛教徒的责任，比世间人还要重，因为入了大乘佛教以后，要度化天边无际的一切众生，人和动物全部要度，不像世间人，只管好自己的家庭、工作，就万事大吉了。真正的出家人，比在家人要累无数倍，他的压力也不是只有一个两个，而是要考虑天下这么多众生的痛苦。既然如此，那发了大乘菩提心的人，会不会因劳累过度而猝死呢？不会，反而他们更加长寿，甚至很多大德可以活100多岁，这就是禅修的力量。

后行：回向善根。

第八十九修法终

戊六（智慧度）分三：一、显现观为幻化八喻；二、观察法性空性；三、安住于离边中观之义中。

己一、显现观为幻化八喻：

前行：皈依、发心。

正行：观修色声香味触五境之一切现相，皆是于迷乱者前无而显现，故如梦境；

因缘缘起聚合而骤然显现，故如幻相；

（电影、电视都是幻相。现在城市里的大多数人，都是以看幻相而虚度人生的，很可怜！包括我们有些出家人，千万不要在这些迷乱的现象中过生活。如今学院里手机、电脑、无线网卡都可以用，完全用戒律来约束每个人，也有一定的困难。尤其是一些年轻人，假如经常上网看世间的连续片，修行道相就会全部失毁，自己的人生也就浪费了。所以，希望大家尽量不要有这方面的习气！）

无而现有，故如眼花；

现时无实有，故如阳焰；

显现内外不存在，故如空谷声；

无有能依、所依，故如寻香城；

现而无自性，故如影像；

无而显现一切，故如幻城。

如是正在显现时，也是虚妄无实的空色。

后行：回向善根。

第九十修法终

己二、观察法性空性：

前行：皈依、发心。

正行：将外境的粗大显现（如山河大地）与自己的身体分析为微尘，从而断定无境空性；将内在执著之心分析为无分刹那，从而断定为无执空性。如是证悟无有任何能取所取之义，

于此无依空性境界中入定。

【提示语】：

将因明跟中观的分析结合起来修大圆满，这是无垢光尊者比较推崇的。

我们学佛刚开始时，应该有个系统的闻思，先观察修，再安住修，这样邪见、怀疑才不容易产生。否则，没有一点闻思，就要安住在大圆满的境界中，这是不现实的。

对很多人来说，外境根本不空，柱子、瓶子都在显现；内心也不空，各种分别念此起彼伏。只有通过中观的观察，才会明白万法确实是空性，这个时候，对外境也没有什么执著，对内心也没有什么执著，能取所取全部消失，不得不安住在真正的空性中。

所以，这是一种特别强有力的观察。

后行：回向善根。

第九十一修法终

己三、安住于离边中观之义中：

前行：皈依、发心。

正行：身不动摇，语不说话，心不分别，身口意三门一直安住。

此时，外境的一切显现，不管是听到的声

音、眼睛看到的色法，虽然在六根前不灭，但执著外境的分别念，却统统息灭，你不跟随它，不执著它，也不去分别它。

内在明空清澈之觉性，灭尽一切执著之戏论，中间无有身心所依，而自然显现法性，于如虚空般的明空觉性、不可言思大智慧、离意中观之真如性中乃至能安住之间一直入定。这种境界，没有执著、显现不灭、不可思议、不可言说，你能安住多久，就安住多久。

【提示语】:

这个修法是很深的，可以说是般若的最高境界、中观的最高境界，也可以说是大圆满本来清净的最高修法。

当一切分别念完全消失，没有任何执著，你内心的光明部分，就会显现出来。去年我们讲《大幻化网光明藏论》时，也专门讲过。光明跟空性是不相同的，如果心的本性只有一个空性，那光明部分——如来藏，就没办法了知了。禅宗经常讲“明心见性”，“见性”见的到底是什么？除了空性以外，还有一个心的光明。当然，这种光明，并不是实有的东西。

因此，我们特别需要将显宗和密宗结合起来，这样才能真正认识心的本性。否则，像现



在有些人，对密宗的光明一点都不去探索，只是抉择显宗的空性，这样的话，你的窍诀是不完整的。

因为心的本体既是现、又是空，这种现空远离了一切世俗，用语言很难表达，用分别念也很难想象。只有修行境界高的人，通过一种安住、通过祈祷上师，反观内心时，才知道这到底是什么。而证悟了这一点，也就会明白众生和诸佛菩萨没有什么差别。

后行：于显现如梦如幻中回向善根。

第九十二修法终

显宗部分，总共有九十二个引导文。如果一天修一个，基本上是三个月完成。《三处三善引导文》最后的文字中也讲了，略修是一天修一个，中修是三天修一个，广修是七天修一个。

这次我在传讲的过程中，可能有些人修了，有些人没修。希望你们以后把这作为修行的一种功课，每年至少抽出三个月，一天修一个引导文，若能如此，你的心态决定会有很大变化。

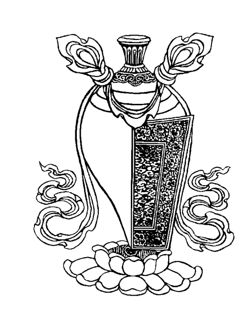
包括我们学院的藏族尼众好几千个人，也开始修《三处三善引导文》了，效果非常好。在座金刚降魔洲的很多道友，还有城市里学会

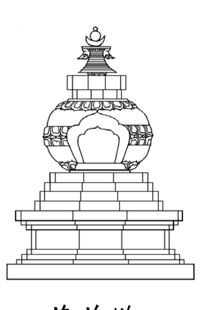
的道友，相当一部分人也修了，对人身难得、寿命无常、发菩提心等道理，还是有不同的体会。

否则，一个法如果没有修，光是口头上夸夸其谈，遇到关键时也用不上。就像一个医生，嘴巴特别会说，理论讲得特别好，但一点也不会开药，那是根本没有用的！

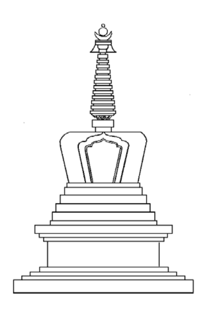
此乃法相之因乘，三世诸佛之遗迹，
自成二利大事业，圆满暂时究竟利。
一切经论精华义，归纳撰著实修法，
愿众皆入解脱道，身智事业任运成。

大圆满心性休息实修法菩提妙道中初因相乘品终

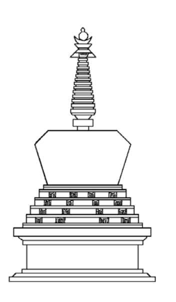




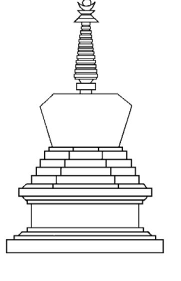
莲花塔



菩提塔

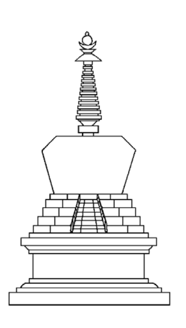


转法轮塔

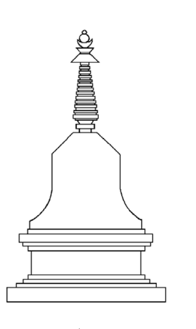


神变塔

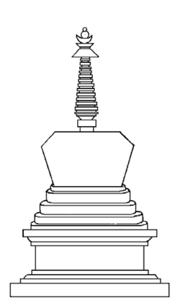


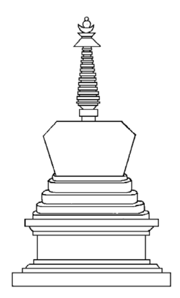


天降塔



和合塔





尊胜塔

涅槃塔